

GENTE *sana*



dossier **ECONOMIA**

VEDERE SENZA OCCHIALI _ inserto ATNT

In armonia con i tempi _ latte del **GHIACCIAIO**

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
medicamenti convenzionali.

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

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

Impressum

MARZO 2009 - ANNO 28
Foto di copertina: Laneulfean

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,
Ass. ticinese terapisti e naturopati.

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



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.-



Idee nuove o nuove idee?



Grafica, Design, Film
Prodotti Editoriali
Pubblicità...
RABBITREVOLVER
stimola la creatività

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

scoprite la soluzione su
www.rabbittrevolver.com

Editoriale

Il futuro nel portamonete

Il denaro è energia. È l'olio che lubrifica un ingranaggio piuttosto che un altro, è l'acqua che irriga una coltivazione più di un'altra. È il denaro che fa girare il mondo da una parte speculativa o distruttiva, o da una costruttiva ed etica. L'attività abbondantemente innaffiata da denaro fiorisce, quella a secco appassisce; non è un caso che "piova sempre sul bagnato".

I principali direttori di questo flusso sono gli istituti di credito, che con i loro finanziamenti decidono di favorire un settore piuttosto che un altro secondo il parametro della redditività economica, che purtroppo raramente fa rima con costruttività. Insomma, come si suol dire, sovente non si tratta del genere di affare che contribuisce a rendere il mondo un posto migliore. L'investimento che rende è infatti spesso l'affare illegale, di speculazione ambientale o sfruttamento della manodopera. Come afferma Irina Reylander intervistata per noi da Florinda Balli: "Bisogna pur sospettare che non si ricava l'undici per cento in modo del tutto limpido".

Il denaro non è l'unica energia che conta: con amore, volontà e determinazione vi sono stati singoli individui che, senza un soldo in tasca, hanno direzionato la storia. L'altra dirompente energia che influisce sulle scelte della società è dunque l'individuo; siamo noi, non per niente cospicue somme di denaro sono quotidianamente stanziati per corteggiarci e convincerci.

A volte ci si riferisce al denaro come il "Dio soldo" ma, essendo una creazione umana – per quanto sfuggita di mano – gli Dei dovremmo essere noi. D'altronde il denaro senza l'uomo non sarebbe che carta straccia; il denaro non ha una sua volontà, ma incarna la nostra innescando, una volta speso, una lunga serie di processi a catena. Essere consapevoli di questi retroscena significa divenire responsabili del proprio denaro; apprendere a governarlo anziché esserne governati. Significa investire al meglio quell'energia, tanta o poca che sia, che ci troviamo nel portamonete. Questo succede quando non ci lasciamo confondere da avidità e consumismo e ci fermiamo a riflettere: quale coltivazione irriego se investo o spendo il mio denaro in questo modo? Quale futuro contribuisco a costruire? Succede quando restiamo consapevoli del fatto che ogni deposito, spesa o investimento di denaro è una scelta politica, e agiamo di conseguenza.

Cindy Fogliani

Errata Corrige

Tra i numerosissimi errori che hanno caratterizzato l'uscita precedente ci preme soprattutto segnalare l'accidentale inversione di due colonne che ha messo sottosopra l'articolo apparso a pagina 21 "A Lugano torna Massaggia-ti". Ci scusiamo con i lettori e le organizzatrici dell'interessante evento che si terrà il 7 e 8 marzo nelle sale dell'Ex asilo Ciani di Lugano.

Indice

focus

p.4 Vedere senza occhiali

dossier

p.6 Avanti decrescendo
p.7 Spazio alle alternative
p.9 Il segreto del denaro

equilibri

p.11 In armonia con i tempi

inserto ATNT

p.17 Si delinea il nuovo profilo professionale

rubriche

p.12 Erboristeria
p.13 Fiori di Bach
p.14 Blog del Guardianio
p.15 Essenze
p.16 Editoria
p.18 Benessere
p.19 Gastorsalute
p.20 Flash
p.22 Agenda

L'aforisma

"L'avidità fa comprare le cose che il denaro può comprare e fa perdere quelle che il denaro non può comprare".

Laurence Peter

Vedere senza occhiali

Le lenti non sono l'unico modo di correggere i difetti della vista. Nei primi decenni del Novecento, un medico inglese, il dottor Bates, aveva ideato un metodo originale per curare gli occhi. Nonostante le critiche, il metodo Bates continua a essere praticato con successo.



Non solo lo specchio dell'anima, ma anche della salute.
Foto Laneulfean - Flickr.com

Gli occhi non sono solo lo specchio dell'anima ma anche, dopo i capelli, l'organo più sensibile del nostro corpo. Dobbiamo per forza "aiutarli" con gli occhiali?

Ebbene no: gli occhiali non sono un obbligo, nemmeno a partire da una certa età. Questo è quanto sostiene chi pratica e diffonde varie tecniche di auto-trattamento oculare, quasi tutte derivate, almeno in Occidente, dal metodo creato agli inizi del Novecento da un medico inglese: il dottor W.H. Bates. Nel 1920 Bates pubblicò un libro intitolato "Vista perfetta senza occhiali" che da allora è stato tradotto in moltissime lingue.

"Il metodo Bates non è una ginnastica oculare volta a stimolare o a rafforzare i muscoli degli occhi diventati o nati

pigri, né si tratta di praticare un unico, universale metodo di guarigione, perché non esiste una pratica specifica che funzioni bene ugualmente per tutti, specialmente all'inizio", leggiamo sul sito italiano del metodo Bates.

Il sistema ideato dal dottor Bates, anche se criticato dagli oftalmologi, conta molti adepti e permetterebbe di guarire, o comunque di attenuare difetti quali miopia, astigmatismo, presbiopia e altri ancora.

Il grande genio del dottor Bates è stato di scoprire che i veri meccanismi della vista sono nella mente e anche in tutto il corpo e che solo educando il paziente a pensare correttamente si può guarire dai difetti visivi, o migliorare la vista nei casi in cui essa sia già

normale. I divoratori di libri (se esistono ancora) saranno felici di scoprire che il dottor Bates si dichiarava assolutamente in disaccordo con coloro che ritengono la lettura, specie in caso di illuminazione insufficiente, responsabile di molti problemi della vista. "La lettura non consuma la vista" affermava Bates, "al contrario, la mantiene".

Ma il metodo Bates è noto soprattutto per una serie di pratiche volte a rilassare la mente e gli occhi. "Gli esercizi" ammonisce il medico nel suo libro, "non devono essere considerati un dovere pesante, sgradevole. Devono diventare al contrario un riflesso, un'abitudine". Uno degli esercizi più noti, anche da chi non pratica il metodo Bates in modo sistematico, è il "palmeggiamento" che consiste nel chiudere gli occhi e coprirli con le palme delle mani senza toccarli per periodi più o meno lunghi.

Altro esercizio fondamentale consiste nel battere le ciglia il più sovente possibile. Secondo il dottor Bates, le persone che soffrono di disturbi della vista hanno "disimparato" il battito delle ciglia. Importa quindi riprendere ad aprire e chiudere gli occhi a intervalli da tre a cinque secondi.

Bisogna evitare di fissare troppo a lungo lo stesso oggetto. Quando si lavora, lo sguardo deve essere spesso staccato e puntato sul paesaggio oltre la finestra, o su un oggetto

«L'atteggiamento psicologico influisce sulla vista. Per vedere bene occorre essere calmi e affrontare la vita con ottimismo»

lontano. Il dottor Bates consiglia inoltre di eseguire movimenti di oscillazione con la testa o con tutto il corpo di fronte ad una sorgente luminosa. Questi "bagni di luce" vanno fatti ovviamente ad occhi chiusi. Pure consigliabili movimenti del collo e delle spalle che hanno lo scopo di sbloccare questi muscoli, troppo spesso contratti nei soggetti affetti da problemi della vista.

Oltre a questi consigli specifici, l'oftalmologo inglese raccomanda un atteggiamento generale rilassato. "Lavorate con calma", scrive, "con regolarità. Imparate a restare calmi anche in presenza di persone e situazioni sgradevoli".

"Tutto il corpo influisce sulla vista", conferma Monika Vanoni, terapeuta ticinese che pratica, oltre ad altri metodi, anche il sistema Bates per curare i difetti visivi e organizza seminari con Franz Lüthi, un esperto del metodo che usa vari strumenti quali palline colorate e bollicine di sapone e spiega inoltre come il colore viene interpretato dagli occhi.

Quale è la risposta del pubblico ticinese? Chiediamo a Monika Vanoni

"Secondo la mia esperienza i partecipanti ai nostri corsi raggiungono l'obiettivo che si sono prefissati", ci risponde. "A volte ci sono persone che rifiutano di continuare il corso per motivi cosiddetti "privati". Può darsi che in realtà queste defezioni siano dettate dal timore di vedere traumi rimossi. Parlando in generale, direi che per ottenere un risultato ci vuole soprattutto costanza e questo è



Contrariamente a quanto si dice, leggere molto non danneggia gli occhi, al contrario, li rafforza. Foto Jemsweb - Flickr.com.

ciò che spesso manca. Molta gente si autoconvince di non avere il tempo di impegnarsi a praticare. In realtà si tratta di una forma di pigrizia: è più facile farsi fare un paio di occhiali piuttosto che dedicare del tempo a se stessi e capire che cosa non funziona nel nostro modo di vivere. Come in tutti i metodi di medicina naturale anche il metodo Bates richiede coinvolgimento e una autoresponsabilità che non tutti sono pronti ad assumersi. Ma per chi persevera i risultati ci sono. Ricordo il caso di una signora che, quando ha iniziato a praticare, non poteva

praticamente vedere nulla chiaramente senza occhiali. Man mano che eseguiva giornalmente gli esercizi ha notato che la sua vista migliorava. Oggi, dopo anni impegno costante, non porta più gli occhiali. Naturalmente quello che ho appena citato era un caso grave che ha richiesto una grande continuità e molta pazienza. Però ne è valsa la pena, perché il risultato si vede... e senza occhiali!".

Florinda Balli
Per saperne di più:
Monika Vanoni
091 753 24 70

Focus

Avanti decrescendo

“Il capitalismo è un regime di accumulazione che funziona un po' come la bicicletta: se non va avanti, il sistema crolla”, ad affermarlo è lo scrittore e politologo Paul Ariès, fermo sostenitore della decrescita economica.



Il prodotto interno lordo non è l'unica ricchezza che determina il benessere di una società.
Foto Istockphoto.ch

Accennare alla decrescita in un sistema capitalistico equivale a macchiarsi di eresia, andando a risvegliare una delle paure comprensibilmente più sentite nel popolo dei benestanti: il crollo del sistema e la fine dei privilegi che abitualmente si associano ad esso.

“Oggi non dobbiamo scegliere fra crescita e decrescita, ma fra recessione e decrescita”, afferma Ariès tra le pagine di *La décroissance*, organo di stampa francese per la promozione della decrescita, facendo eco a Serge Latouche, uno tra i principali esponenti del movimento per una decrescita conviviale secondo cui: “Non c'è di peggio che una decrescita non voluta e non governata, cioè imposta dal sistema globale”. Recessione e decrescita sono due concetti ben distinti, come sottolineano a più riprese i sostenitori di questa causa. Ferruccio Nilia, organizzat-

re della terza Festa della decrescita felice tenutasi lo scorso novembre a Sacile afferma in un'intervista: “La decrescita non è affatto una forma di crisi. È un segnale, un allarme per dire che il modello della crescita infinita porta necessariamente a crisi come quella che stiamo vivendo. Cioè all'esplosione di un sistema che si regge sulla globalizzazione e sul debito e che ha dimenticato l'economia reale, quella dei territori, dei consumatori e dei risparmiatori”.

La decrescita è dunque un modello alternativo all'attuale sistema economico che auspica una società basata su produzione di beni anziché merci, su scambio, collaborazione e distribuzione equilibrata delle risorse fra tutti gli abitanti del pianeta. Con questo non viene proposto di tornare all'era pre-industriale, ma di integrare le attuali conoscenze nella costruzione di un nuovo modello sociale anzi-

ché restare in balia degli umori incontrollabili dell'attuale sistema economico. La decrescita non va confusa con lo sviluppo sostenibile, concetto che include sempre il meccanismo della crescita infinita. Secondo i promotori della decrescita è imperativo recidere il cordone ombelicale del consumo che lega la società di oggi al capitalismo: “L'economia della crescita è come un treno senza macchinista lanciato verso un burrone, ci può essere chi tenta di trovare un rimedio con forme di sviluppo “sostenibile” riducendo la velocità, ma non la direzione di marcia, che può essere modificata solo con il cambio di modello sociale e produttivo”, spiega Nilia.

I sostenitori della decrescita attirano l'attenzione sul fatto che viviamo su un pianeta finito, dalle risorse finite, con un modello economico votato alla crescita illimitata. “Si tratta di una visione del mondo con conseguenze disastrose sugli equilibri ecologici, sociali e politici. Riconosciamo che la scelta di puntare unilateralmente su accumulazione economica e crescita di produttività e consumi ha prodotto in “Occidente”, per tutta una fase storica, una maggiore ricchezza materiale. Tuttavia l'unilateralità di questo approccio ha finito col dissolvere i legami sociali e minacciare il collasso degli ecosistemi”; si legge sul manifesto della decrescita pubblicato su decescita.it.

“Sostenere la necessità di una decrescita economica e produttiva, descriverne i vantaggi in termini di felicità individuale, di sollievo per gli ecosistemi terre-

stri, di relazioni più eque e serene tra gli individui e tra i popoli, è come voler parlare a voce in un ambiente dove un potente sistema di amplificazione sostiene contemporaneamente il concetto opposto. Non si viene ascoltati non solo perché si sostengono posizioni così contro corrente da essere respinte a priori, ma anche perché non si riesce nemmeno a fare udire la propria voce”, scrive Maurizio Pallante nel 2004 in “La decrescita felice”; anche se da allora la decrescita un po’ è cresciuta soprattutto in Francia, paese in cui le opinioni in merito si scontrano senza esclusione di colpi su schermi televisivi e testate più rinomate; dove dal 2006 esiste il Partito della decrescita e nell’aprile del 2008 si è tenuta la prima conferenza scientifica internazionale sulla “Decrescita economica per l’equità sociale e la sostenibilità ecologica”, con la partecipazione di centoquaranta ricercatori di settori dell’economia, sociali e ambientali provenienti da numerosi paesi. La conferenza ha gettato le basi di una cooperazione scientifica internazionale per l’approfondimento del tema. Nel contempo ha preso forma la prima Dichiarazione della Decrescita che fra i numerosi punti cita: “Se non rispondiamo a questa situazione riportando l’attività economica globale nei limiti della capacità dei nostri ecosistemi e ridistribuendo globalmente la ricchezza e i redditi, il risultato sarà un processo di involontario e incontrollato declino o collasso economico. Chiediamo perciò un generale cambio di paradigma, che sostituisca alla ricerca della crescita economica illimitata l’idea di una «giusta dimensione» (right-sizing) dell’economia globale e di quelle nazionali”.

Cindy Fogliani

Spazio alle alternative

Nel bel mezzo della bufera economica, la Banca alternativa BAS naviga in acque relativamente tranquille grazie ai solidi principi etici su cui fonda. Incontro con Fabiano Cavadini.



Fabiano Cavadini

“Lo scopo della Banca alternativa svizzera BAS è di contribuire a diffondere i principi di finanza etica, responsabilità sociale dell’impresa, trasparenza nella gestione commerciale, equità dei salari e pari opportunità. Temi che la crisi finanziaria mondiale ha reso di scottante attualità”, come ci dice Cavadini, responsabile per la banca in Ticino, che abbiamo incontrato allo sportello di Bellinzona e a cui chiediamo innanzitutto qual è la situazione dell’istituto.

La Banca alternativa BAS registra attualmente una forte crescita delle sua attività, con un “afflusso supplementare di clienti e di fondi, soprattutto nella Svizzera francese e in Ticino. La nostra somma di bilancio è di 842 milioni di franchi e abbiamo ca. 22’000 clienti. In Ticino la crescita registrata dalla BAS in questi due anni di attività è stata buona anche dal profilo della promozione dei

principi su cui fonda”.

La crisi finanziaria gioca dunque a favore di istituti quali il vostro?

“La BAS non è direttamente coinvolta nella crisi finanziaria mondiale perché opera nell’economia reale, accorda crediti soltanto in Svizzera ed esige le garanzie ed i documenti usuali nell’attività di credito. La BAS si rifinanzia quasi esclusivamente con i fondi della clientela, non è costretta a prendere in prestito risorse da altre banche e non è toccata da un eventuale stretta creditizia di questi istituti. I criteri etici della BAS si applicano all’insieme della sua attività commerciale. Per questo motivo la BAS non negozia alcun prodotto d’investimento derivato o poco trasparente e non è direttamente toccata dalla crisi dei mercati finanziari. Operiamo però anche noi in un contesto finanziario caratterizzato da tassi di interesse storicamente molto bassi a cui dobbiamo adeguarci”.

Oggi giorno quasi ogni istituto bancario dà ai suoi clienti l’opportunità di investire in fondi etici, un passo nella giusta direzione?

“Alle sollecitazioni di alcuni clienti sensibili alle questioni ambientali, molte banche hanno reagito istituendo dei fondi detti “socialmente responsabili”, che rappresentano, per la maggioranza di queste banche, l’unico prodotto di finanza etica. Per la BAS la situazione è

«È un male per il mondo, se i paesi ricchi ora indirizzeranno le loro politiche esclusivamente al salvataggio delle banche»



La ricchezza va ridistribuita meglio.

opposta: la nostra attività commerciale costituisce il prodotto etico principale.

I fondi socialmente responsabili sono, nella maggior parte dei casi, molto più fondi di quando non siano etici. Questo perché l'obiettivo finanziario prevale spesso su quello sociale e ambientale. È difficile dire se le ragioni siano da attribuire ad una scarsa inclinazione etica dell'offerta (le banche e le società di gestione) o della domanda (gli investitori). L'investitore, in ogni caso, non ha ancora acquisito una piena consapevolezza del ruolo e delle ripercussioni delle diverse modalità di impiego del suo risparmio. Un investitore consapevole non è attento soltanto al rendimento e al rischio che assume acquistando un determinato prodotto finanziario ma anche a come tale rendimento viene generato, con quali costi sociali

e ambientali. La questione etica circa il "senso" dell'investimento, non può essere delegata alla banca, tanto meno trascurata".

I recenti dissesti finanziari possono essere un'opportunità per cambiare direzione?

"C'è sicuramente la possibilità, che ora più persone assumano una maggiore responsabilità verso il loro denaro. Considerando le conseguenze sociali di questa crisi, trovo cinico parlare di opportunità. È un male per il mondo, se i paesi ricchi ora indirizzeranno le loro politiche esclusivamente al salvataggio delle banche".

Vi è stato un dirottamento di investimenti verso settori attenti alle questioni etiche ed ecologiche?

"Gli investimenti nel settore delle energie rinnovabili e degli agrocarburi avevano registrato una crescita impressionante ancora prima dello scoppio della crisi finanziaria. I programmi nazionali di incentivazione ed il prezzo del greggio alle stelle avevano spinto gli investitori (e gli speculatori) in questo settore, tanto che già si era iniziato a parlare di speculazione "verde". L'investimento etico non è necessariamente meno speculativo di un investimento non etico. È necessario, quindi, quando si vuole investire nei mercati (azioni o obbligazioni), confrontare il prezzo con il valore del titolo e quando il primo è molto superiore al secondo, rinunciare all'investimento, anche se si tratta di società socialmente responsabili".

I fautori della decrescita ritengono che l'unica direzione percorribile sia la drastica riduzione dei consumi nei paesi industrializzati.

"Sicuramente il benessere di una nazione non può essere misurato con il suo prodotto interno lordo (PIL). Non è consumando e producendo più di quanto già facciamo che saremo più felici, che riusciremo meglio a dare "senso" alla nostra vita. Naturalmente si preferisce parlare di crescita della ricchezza piuttosto che della sua ripartizione. Mondialmente le differenze sono ancora impressionanti.

Il benessere complessivo aumenterebbe notevolmente se soltanto ridistribuissero meglio le risorse di cui i paesi ricchi dispongono.

Dovremmo dunque interrogarci sull'obiettivo vero della nostra società e verificare successivamente se la continua crescita economica può costituire lo strumento idoneo al suo raggiungimento.

Abbiamo un'unica certezza al momento: la crescita economica ha provocato un crescente carico ambientale.

Lo sviluppo tecnologico in parte ci permetterà di contenere le emissioni nocive ed economizzare le fonti energetiche. Ma in un mondo che cresce e i cui "bisogni" aumentano, le risorse non saranno mai accessibili a tutti e non credo che il mercato rappresenti sempre la migliore soluzione per distribuirle equamente".

Cindy Fogliani

Il segreto del denaro

Irina Reylander è autrice di un libro dal titolo evocatore: "Il segreto del denaro". In questo saggio i problemi economici vengono affrontati da un punto di vista diverso da quello dell'economista o del consulente finanziario: secondo Irina, avere o non avere denaro dipende prima di tutto dalla nostra disposizione interiore.

Nel momento di crisi che stiamo vivendo, che cosa consiglierebbe a chi le chiedesse consiglio su come provvedere alla propria sicurezza economica?

Io direi che come prima cosa bisogna sapere che cosa si vuole fare con i soldi e quanti soldi si vogliono. Un grave errore è quello di rimanere nel vago. Troppo spesso non si ha un'idea chiara di ciò che si intende per sicurezza economica. Come prima cosa consiglio sempre di mettere per scritto alcuni punti come ad esempio: di quale somma ho bisogno per avere il tenore di vita cui aspiro? Che cosa intendo fare con il denaro, quali sono i miei obiettivi? E, non da ultimo: quali sono i miei talenti, che cosa posso fare per migliorare la mia situazione, che cosa posso fare per aiutare gli altri?

Chi ha uno stipendio non deve farsi questa domanda.

È vero, ma spesso si tende a contare troppo sullo stipendio sicuro. Fatti recenti hanno dimostrato che a volte questa sicurezza si rivela ingannevole. Quindi è molto importante imparare a conoscere le proprie possibilità e i propri talenti e mettere tutto nero su bianco, ovviamente solo per noi.

Quindi non esiste una vera sicurezza?

No. Direi che la sicurezza va sostituita con la fiducia, fiducia innanzitutto in noi stessi e nella nostra capacità di farcela, di sviluppare un'attività. Oggi purtroppo non si insegna la fiducia, al contrario, si vende paura: paura

di non avere più abbastanza per vivere.

Lei parla anche di aiutare gli altri, ma oggi chi pensa al proprio denaro lo fa principalmente per motivi egoistici.

Vede, da un lato bisogna che il denaro fluisca, il denaro fugge da sistemi che tendono a consumare senza generare nulla. Un esempio di tale atteggiamento di consumo è quello generato dalla paura, oppure dal consumismo superficiale. Bisogna imparare ad immettere energia nel sistema prima di ricevere, come ben sanno certi imprenditori di successo che non hanno chiesto finanziamenti a nessuno per iniziare la loro attività. Questa energia va immessa sotto forma di talento, sicurezza, lavoro e a questo punto il denaro arriva. Oggi, invece, la maggioranza delle persone si muove in modo limitato, pensa ai risparmi, alla pensione e se perde il denaro dà la colpa agli altri. Dobbiamo renderci conto dell'importanza del nostro atteggiamento.

In che senso?

Nel senso che il denaro va visto come un contenitore di significato. Dobbiamo dare un significato al denaro. Bisogna, come ho detto e come spiego ancora meglio nel mio libro, avere bene in chiaro la quantità di denaro di cui abbiamo bisogno e questo non per limitarci, perché non c'è un limite: certe persone sono contente se hanno abbastanza per vivere, altre invece necessitano di più. Comunque



Irina Reylander

è sbagliato dire che a noi il denaro non interessa. Sembrerà un discorso materialistico, ma vorrei rendere attenti i lettori al fatto che in realtà il denaro è un grande insegnante: può essere come le sirene nel mito di Ulisse, tentatore e pericoloso, ma una volta capito, può aiutarci in tutto, anche a fare un cammino spirituale. E per avere denaro, bisogna sapere quali sono le nostre capacità, i nostri talenti.

Che cosa pensa dell'abitudine di indebitarsi per avere qualcosa?

In teoria non sarebbe sbagliata perché si tratta di ottenere qualcosa contro una promessa di ripagare. Il tutto a patto di avere le idee molto chiare di come si arriverà a ripagare e di essere assolutamente sicuri di come si impiegherà il denaro. Il fatto è che troppe volte le cose non stanno così. Prendiamo il caso

«Per guadagnare è necessario prima di tutto immettere energia nel sistema, mettendoci in gioco in modo attivo»



Il denaro, simbolicamente, è un grande maestro.
Foto A l'abord d'un - Flickr.com

di una giovane coppia ventenne o poco più che si indebita per comprare una casa. Come posso essere sicuri che nello spazio di vent'anni non divorzieranno? O che non perderanno il lavoro? Questa mancanza di previdenza, questa vaghezza vengono punite e oggi lo vediamo, vediamo i risultati di un sistema economico basato sull'indebitamento. Bisogna imparare che le cose arrivano quando siamo pronti, quando abbiamo immesso abbastanza energia nel sistema. Nell'antica Babilonia esisteva una legge per cui le persone che non pagavano i loro debiti venivano vendute come schiave ed è proprio così che avviene: il debito ci rende schiavi, vulnerabili e controllabili. In questo senso dico che non c'è miglior maestra di vita della simbologia del denaro che ci insegna a non diventare dipendenti, ma a conservare sempre la capacità di pianificare la nostra vita.

Pianificarla certo, ma come? Ad esempio vale come pianificazione ciò che hanno fatto certi manager negli ultimi anni incassando stipendi da capogiro e usandoli magari per scopi frivoli, come comprare auto di lusso, mandare le mogli a fare shopping in jet e così via?

Bé, come prima cosa si potrebbe dire che questo tipo di situazione ha vita breve e lo si vede oggi. Ma bisogna anche aggiungere che non dobbiamo giudicare. Se qualcuno ha molti soldi un motivo ci sarà e se questo motivo non ci è chiaro è perché non possiamo vedere nella mente delle persone.

Ma se esiste questa saggezza del denaro, come si spiega che certe persone si arricchiscano in modo illecito?

Di nuovo non dobbiamo perdere energie a giudicare o a puntare il dito contro uno o l'altro. Certo c'è chi fa soldi in modo

illecito, ma sono convinta che prima o poi esiste un effetto boomerang.

Come nel caso Madoff?

Certo, ma non dimentichiamo che anche chi ha dato i propri soldi a Madoff ha la sua parte di colpa. Chi si è fatto allettare da guadagni favolosi senza chiedersi da dove venissero e chi fosse la persona cui affidava il proprio denaro non può gettare tutta la colpa su Madoff, doveva pur sospettare che non si guadagna l'undici per cento in modo del tutto limpido. Questo è un caso di ciò che definisco maltrattamento del denaro. Il guadagno non arriva dal cielo, dobbiamo impegnarci, lavorare.

Che cosa risponde a chi, pur impegnandosi non riesce a guadagnare abbastanza?

Non bisogna pensare che il canale del soldo sia uno solo. In altre parole, non contiamo su una sola fonte di reddito, che sia il lavoro, una rendita o altro. I canali possono essere diversi e anche inaspettati, imprevedibili come la vita stessa. Se posso citare il mio caso: ho scritto un libro, ma non ne ricavo certo abbastanza per vivere. In compenso, le persone che hanno apprezzato il libro mi invitano a tenere dei seminari, mi chiedono consulenze e così via. In questo modo posso supplire alle entrate che il libro non mi garantisce.

Florinda Balli

Per saperne di più:
www.ilsegretodeldenaro.it

In armonia con i tempi

Nasce a Lugano ed è una scuola di crescita personale e spirituale. Il suo nome: Scuola Aura. Si tratta di un corso, tenuto in parte tramite incontri mensili, in parte per corrispondenza, ispirato agli insegnamenti teosofici di Alice Bailey. Ne parliamo con uno dei responsabili: Daniel Galster.

Come è nata la Scuola Aura?

È nata dalle riflessioni mie e di altri due allievi della Scuola Arcana di Ginevra, che impartisce gli insegnamenti di Alice Bailey, una teosofa vissuta agli inizi del Novecento. Tuttavia, se guardiamo la storia, vediamo che ci sono sempre state delle evoluzioni e per circa tre anni ci siamo interrogati su quale potesse essere il futuro di quella Scuola, viste le nuove esigenze poste dal cambiamento dei tempi. A un certo punto ci siamo detti che forse quel futuro eravamo noi. Naturalmente non è stato facile arrivare a questa conclusione che implicava il metterci in gioco per creare qualcosa di nuovo. Comunque abbiamo scoperto che tutto ciò che avevamo fatto finora ci è servito a diventare ciò che siamo oggi.

In che senso?

Seguendo la Scuola Arcana abbiamo avuto modo di conoscere noi stessi. Quindi noi, come Scuola Aura, vorremmo dare ai nostri studenti la possibilità di fare un salto di qualità, conoscendo se stessi, smettendo di essere imitatori e seguaci di altri, per trovare la propria via e realizzare il potenziale che c'è dentro di loro.

E dopo?

Dopo bisogna imparare determinate regole, quelle regole che gli esoteristi hanno appreso nel corso dei secoli per leggere ciò che sta dietro la

realtà materiale e gli eventi.

Come si struttura l'insegnamento?

All'inizio l'accento è posto sulla meditazione e sullo studio di un certo numero di testi. L'allievo è seguito da una persona che, con il maggior distacco possibile, gli fornisce delle chiavi, corregge gli errori e controlla i progressi. Tutti i rapporti avvengono per corrispondenza.

Quanti allievi contate oggi?

Siamo ancora nella fase

preparatoria, visto che siamo partiti solo nel novembre del 2008. Devo aggiungere che, da circa undici anni, facciamo parte di un gruppo di persone che si ritrova per discutere di argomenti spirituali. Ora queste persone sono state avvisate della creazione della scuola: vediamo che risposta ci sarà.

Florinda Balli

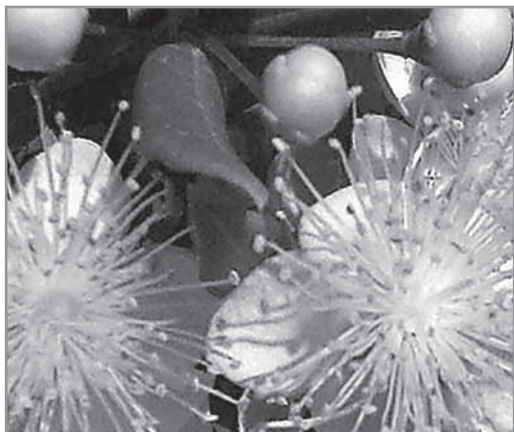
*Per saperne di più
091 971 87 01*



Una ricerca per aprire le porte interiori.
Foto: L.D'Addazio

Il mirto, digestivo per gli amanti

Chiunque abbia avuto la fortuna di trascorrere anche solo un breve periodo di vacanze in Sardegna non può non essere stato colpito dalle distese di arbusti di mirto, pianta utilizzata dalla popolazione locale per produrre, tra altre cose, un piacevole liquore (bianco o rosso), un po' dolce, servito freddo dopo il pasto come digestivo.



Mirto in fiore.
Foto Javier Martin

Il *Myrtus communis* L. della famiglia delle Myrtaceae, denominato anche Mortella, è una pianta che viene da lontano; già l'Antico Testamento ne parla riguardo l'uso che ne veniva fatto in occasione dei matrimoni. Simbolo di fecondità, serviva infatti per intrecciare ghirlande che ornavano il capo delle spose in Palestina. Altrove il legno di mirto veniva bruciato come incenso in occasione di cerimonie religiose.

Il mirto è un arbusto caro ai poeti ed i Greci l'offrivano ai loro morti. La mitologia dice anche che Dionisio (o Bacco) – il dio della vite – scese negli inferi a cercare l'ombra della madre Semele e, per ridarle vita Ade, dio dei morti, gli aveva chiesto una cosa che gli era particolarmente cara e Dionisio gli lasciò un mirto, pianta tra le sue favorite.

Nell'antica Grecia i nomi di non poche eroine o amazzoni avevano la stessa radice del nome della pianta: Myrto, Mysine o Myrine. E proprio quest'ultima, regina delle amazzoni, uccisa dai giovani

invidiosi della sua abilità in guerra, venne trasformata in mirto. Simbolo di fecondità, coronava gli sposi durante il banchetto nuziale, augurio di una vita serena e ricca di affetti, tant'è vero che Plinio la chiama *myrtus coniugalis*. Questa sua valenza erotica si ritrova anche nelle tradizioni popolari: in alcuni canti cretesi rappresenta ancora oggi la pianta afrodisiaca per eccellenza, tant'è vero che si esorta chi voglia essere amato a coglierne un ramo.

Ai giorni nostri, in Sardegna e in Corsica, con le bacche del mirto macerate si fabbrica un liquore stomachico denominato mirto o *myrtéi* in lingua corsa. Le donne usano come cura di bellezza un distillato di fiori e foglie, da cui deriva un'acqua rinomata detta acqua dell'angelo o acqua angelica.

Morfologicamente il mirto è un arbusto sempre verde che può raggiungere un'altezza di tre metri. È presente nelle regioni temperate d'Europa e nei paesi che si affacciano sul Mediterraneo, se trapiantato, cresce però anche da noi.

Tra i principi attivi conosciuti si annoverano: olio essenziale (mirtenolo, mirtenilacetato, geraniolo, neroli, a pinene, limonane, canfene, cineolo, dipenene) acillflogluicinolo, mirtomonunolo, tannini 14%, flavonoidi, resine.

Utile per l'apparato emuntorio: diuretico, antisettico delle vie urinarie. Per l'apparato respiratorio: espettorante, antisettico bronchiale, balsamico. Per l'apparato gastroenterico: aromatizzante e astringente

Il suo olio essenziale ha valenze terapeutiche analoghe a quello dell'eucalipto, della melaleuca o del niaouli.

Foglie e bacche contuse vengono impiegate sotto forma di decotti o infusi come preparati astringenti per il trattamento di gengiviti, emorroidi, della pelle (psoriasi e scottature) e delle mucose irritate. Nel sud della Sardegna viene preparato un decotto contro i calcoli renali, unendo al mirto della malva e della piantaggine.

Ad oggi non sono stati riscontrati effetti collaterali. Occorre prestare attenzione solo se si usa l'olio essenziale perché dosi elevate possono causare nausea, cefalea e depressione.

Da ultimo, e per concludere, si può dire che il mirto, sui cui principi attivi non sono invero stati eseguiti studi scientifici, è un rimedio che appartiene alla tradizione popolare che affonda le sue radici in un passato lontano, forse a quel tempo in cui il medico greco Dioscoride definiva questa bella pianta "amico dello stomaco".

Il mirto può essere assunto in diverse forme:

-polvere: 1-2 grammi al giorno
-infuso di foglie: 30-50 grammi di foglie essiccate per lt. di acqua o un c. da caffè in una tazza d'acqua bollente;

-tintura madre: 30 gocce tre volte al giorno (preparare con giovani rametti freschi con foglie, titolo (gradazione alcolica) 65°.

*Franca Branda-Leoni
Terapista, operatrice in
tecniche erboristiche*

Attenti al prossimo, con misura

La preoccupazione per il benessere altrui è un'elevata qualità umana che non sempre genera i frutti sperati. Nonostante le buone intenzioni, punti di vista unilaterali, aspettative, coinvolgimento eccessivo possono condurre alla disgregazione dei rapporti anziché al loro rafforzamento.

Care lettrici e cari lettori, vi è mai capitato di chiedervi: sono veramente capace di amare il prossimo incondizionatamente? È una domanda difficile, un argomento da affrontare anche con un certo coraggio! Prossimo significa vicino...e chi è più vicino a noi se non partner, figli, genitori, parenti, amici più stretti? Diamo loro amore, attenzione, tempo, disponibilità senza aspettarci qualcosa in cambio? Già, perché il termine "incondizionatamente" nasconde un intero universo di sentimenti con cui fare i conti: facciamo qualcosa per il puro piacere di farlo o teniamo minuziosamente il conto delle nostre azioni, rimanendo puntualmente delusi se non riceviamo altrettanto (o di più)? Il dottor Bach ha scoperto cinque rimedi della categoria 'preoccupazione eccessiva per il benessere altrui', utili se sentiamo di non essere capaci di rapportarci con il prossimo in maniera armoniosa ed equilibrata.

Beech, Fiore n. 3, è il rimedio da assumere quando ci rivolgiamo al prossimo con un atteggiamento di critica: la persona Beech infatti si sofferma sui difetti altrui (ed è molto bravo a farli notare) affinché "il prossimo" possa migliorare. Il paradosso è che egli non si rende neppure conto delle sue critiche perché è convinto di farlo a fin di bene.

Chicory, rimedio n. 8, è per eccellenza il fiore dell'Amore Incondizionato. Ci aiuta a dare senza aspettarci nulla in cambio, ci sostiene quando soffriamo perché delusi dal comportamento degli altri, ci dà la forza di tenere il cuore aperto all'Amore, alla compassione. Chi vive degli stati

d'animo Chicory negativi ritiene di aver dato troppo a chi in realtà non meritava nulla e soffre, si dispera, si sente usato.

Vine, rimedio n. 32, è di sostegno agli individui che utilizzano il potere ed il bastone del comando per gestire e tenere sotto controllo "il prossimo". Dotato di una grande capacità di leadership, il soggetto Vine tende a comandare e fare il padre - padrone perché sente di occuparsi del prossimo come un dovere. Così chi gli è vicino si sente schiacciato, inutile, incapace di risolvere i problemi e perde la fiducia in se stesso.

Vervain, rimedio n. 31, è il Fiore da utilizzare se, spinti da un eccessivo entusiasmo, trascorriamo il tempo a convincere "il prossimo" della validità di un progetto. Quando l'entusiasmo si trasforma in fanatismo e si eccede in iperattività, si giunge alla conclusione che tutti "i prossimi" sono lenti, apatici, molli, senza spina dorsale.

Rock Water, rimedio n. 27, è infine il Fiore di chi è estremamente rigido, perfezionista e severo con se stesso. L'individuo Rock Water ha alti ideali da seguire e con il suo comportamento agisce dicendo agli altri: "Hai visto? È così che si fa..." incapace di accettare che esistono anche altri modi per giungere allo stesso obiettivo.

I rimedi sopra descritti hanno in comune che chi vive questi stati d'animo ama la persona cara, si preoccupa per lei, vorrebbe aiutarla, confortarla, sostenerla; purtroppo lo fa nella maniera sbagliata criticando, imponendo la sua volontà, ricattando, esigendo un ritorno al proprio investimento di tempo e amore. E questo non lo fa vivere bene perché gli provoca un sentimento di grande insoddisfazione che possiamo sintetizzare in un "...con tutto quello che ho fatto per te!".

Laura Neri
Bach Practitioner



Una buona intesa dà slancio alla vita.
Foto Istockphoto.com

Più igiene e meno pillole

L'effetto placebo non è esclusiva dei nostri giorni. Già nel diciottesimo secolo Isaac Jennings, considerato il precursore del Movimento Igenista, diede avvio a una lenta rivoluzione in campo sanitario.

Mi ispirò a un articolo di Matt Traverso pubblicato su www.bioguida.com, per sottolineare una volta di più la presenza in noi della forza di auto guarigione. Il medico statunitense Isaac Jennings, attivo a metà del Settecento, dopo vent'anni di pratica della medicina convenzionale osservò che cambiando il proprio stile di vita si potevano ottenere risultati terapeutici eccellenti. Questo successe in occasione di un'epidemia con carenza di medicinali. Non potendo prescrivere alcun trattamento ai suoi pazienti consigliò loro di riposare e bere molti liquidi. Queste persone guarirono senza alcun farmaco. In seguito a questo avvenimento Jennings volle approfondire l'argomento e iniziò a trattare i pazienti con pillole di pane e acqua colorata. Incoraggiato dai primi successi egli prese a curare nello stesso modo patologie sempre più gravi e complesse. I risultati furono eccellenti: i suoi pazienti guarirono in tempo record rispetto ai pazienti che invece prendevano medicinali. Il Dr. Jennings giunse ad affermare che il sistema basato sui farmaci era sbagliato perché questi ultimi - invece di curare la gente - ostacolavano la guarigione o cambiavano la malattia originaria in malattia da farmaci (malattia iatrogena). Elaborò quindi un modello terapeutico in cui la malattia è un'unità e le manifestazioni della stessa (sotto forma di febbri, eruzioni cutanee, tosse, diarrea, ecc...) non sono altro che sforzi della natura per liberarsi dalla tossemia. L'Università di Yale gli conferì una laurea ad honorem come riconoscimento del grande successo che ottenne sostituendo le pillole con i placebo. "Non c'è alcuna forza curante al di fuori del corpo" è una delle sue celebri affermazioni. Qualche decennio dopo, John H. Tilden, pure statunitense e attivo nella stessa corrente di pensiero di Jennings, approfondì le ricerche giungendo alle medesime conclusioni: "Venticinque anni in cui ho prescritto farmaci e trentatré anni in cui non ne ho prescritti mi hanno fatto arrivare alla conclusione che i farmaci sono inutili e nella maggior parte dei casi dannosi, e questo è per tutti coloro che vogliono conoscere la verità." Scrive lo studioso autore del celebre "Toxemia - The basic cause of disease" tutt'ora d'attualità. Secondo Jennings, Tilden e con loro numerosi altri igenisti, la vera è un accumulo eccessivo di tossine che interferisce sui quotidiani processi fisiologici. In quest'ottica è ritenuto che l'utilizzo di medicinali, oltre a interferire nel naturale processo di guarigione, aumenta ulteriormente le tossine presenti nell'organismo.

Nicola Rizzo - Bottega Et 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) è 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

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
Via S. Francesco 4
c.p. 223
6600 Locarno

tel. 091 751 17 58
fax 091 751 23 70
info@scuola-itn.com
info@namikoshi.ch

Oli che alleggeriscono la mente

Quante volte ci sentiamo la testa appesantita dai troppi pensieri o dalla stanchezza. Proviamo allora ad alleggerirla con metodi semplicissimi.

Divisi fra mille impegni oggi-giorno è facile sentirsi confusi, con poca concentrazione e motivazione, stanchi. Le essenze possono esserci di aiuto; e quelle che favoriscono la concentrazione sono: basilico, rosmarino, limone, bergamotto, lemongrass. Questi oli sono adatti a numerosissime applicazioni, vi suggerisco due ricette per una mente sempre attenta:

Diluire in 30 ml di olio di mandorla o jojoba 2 gocce di basilico, 2 gocce di lemongrass e 2 gocce di bergamotto.

Applicare l'olio ottenuto su fronte, terzo occhio, nuca e tempie. Portatelo con voi al lavoro o a scuola ed mettetelo almeno quattro volte nell'arco della giornata.

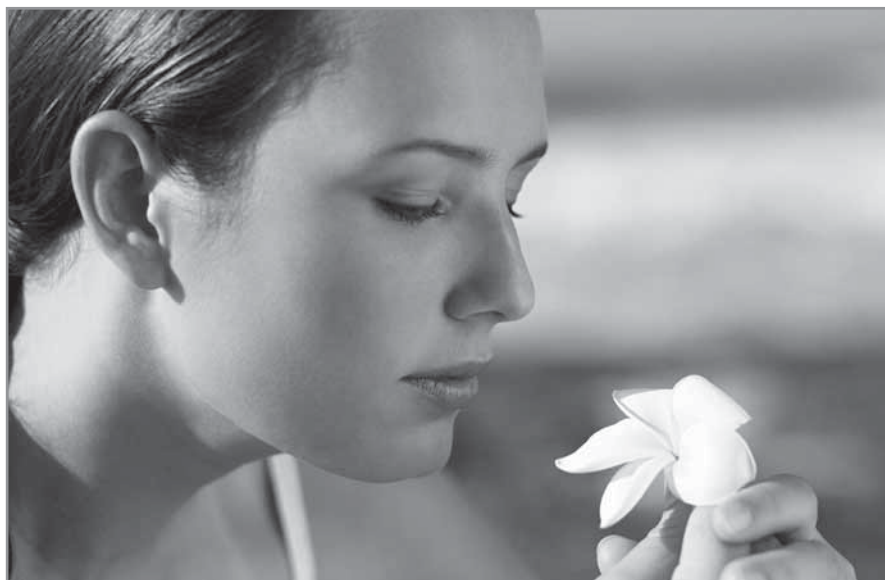
Sempre in 30 ml di olio di base diluire 2 gocce di rosmarino e due gocce di limone. Questa miscela applicatela al mattino sui piedi e durante la giornata polsi e nuca, per almeno tre volte al giorno.

Per i bambini dai sei anni in su consiglio una miscela di olio di base 30 ml con 4 gocce di limone. Applicare sui piedi. Aiuta anche a stimolare il sistema immunitario.

Questi oli permettono di "alleggerire" i pensieri e di conseguentemente favorire la concentrazione e sciogliere la stanchezza.

Per liberarsi dal peso di troppi pensieri ecco che è possibile far ricorso alle essenze di incenso, menta piperita, melissa 100% ed eucalipto.

Si aggiungono a 30 ml di olio



Facciamoci contagiare dalla leggerezza delle essenze.

di mandorla o di jojoba 2 gocce di incenso, 1 goccia di melissa 100% e alla sera prima di coricarsi si applica il prodotto su nuca e piedi; attenzione, questa miscela va utilizzata unicamente prima di andare a dormire. Favorisce la liberazione dei pensieri attraverso il sonno e i sogni.

Un'alternativa è la diluizione, sempre in 30ml di olio di base, di 2 gocce di menta piperita e 2 gocce di eucalipto. Il preparato va applicato al mattino sui piedi e dietro la nuca e durante il giorno ne va messa una goccia sulla fronte tra le sopracciglia; la sensazione di freschezza e di "apertura" sarà immediata ed eliminerà il senso di "cerchio alla testa" o mente "ovattata". Questi oli essenziali sono anche indicati in caso di mal di testa, raffreddori, sinusiti, tensioni alla nuca e alle spalle. In questi casi sono ottime le inalazioni, al massimo 3 gocce in totale di va-

rie o di una essenza sola; i bagni con massimo 10 gocce diluite in un po' di latte evitando la menta piperita ed i pediluvii, massimo 5 gocce con anche un po' di menta piperita per una sensazione di freschezza e leggerezza.

Prima di ogni applicazione di oli essenziali è bene testare la propria tolleranza applicandoli su una piccola parte del braccio e osservando eventuali reazioni.

Le essenze agiscono sul corpo fisico e il corpo energetico. L'armonia e la fluidità nella "comunicazione" fra i due corpi permette benessere, serenità e prevenzione. Quando usate gli oli essenziali sul corpo fisico rivolgete un pensiero anche al vostro corpo energetico. Ricordiamoci sempre che questi sono i doni che la Natura ci offre, dedichiamo anche a Lei un dolce pensiero di gratitudine.

Nadia Pellencini

I Guardiani del Tempo

Un thriller storico-esoterico che ci porta dal Piemonte alla Liguria, dalla Francia del sud alla Normandia e alla Bretagna, sulle tracce dei misteriosi e potenti personaggi che hanno saputo svelare il segreto della morte.



Uno scrittore curioso; personaggi che sembrano venire da un lontano passato; alcune bellissime ragazze; castelli ricchi di porte nascoste e passaggi segreti; omicidi e colpi di scena.

Questi gli ingredienti de « I Guardiani del Tempo » di Giorgio Baietti, un thriller da far venire l'acquolina in bocca agli appassionati del genere. Baietti, autore di vari saggi su uno dei misteri più affascinanti del secolo scorso: quello di Rennes-le-Château e del suo prestante curato Bérenger Saunière, si cimenta per la prima volta nella fiction, con un allettante sapore autobiografico. Infatti il protagonista della vicenda, Federico Burzio, è anch'egli scrittore e autore di saggi sul mistero di Rennes.

Al termine di una conferenza, Burzio viene avvicinato da un elegante sconosciuto che gli affida un manoscritto. Presto

lo scrittore capisce di non trovarsi di fronte all'ennesimo dilettante in cerca di successo, ma al detentore di affascinanti segreti. Si getta quindi sulle tracce dell'uomo che gli ha detto di chiamarsi Aldo Marguta. Marguta si rivela introvabile, ma Federico Burzio viene contattato da un restauratore di mobili, Lorenzo Bozzo, che ha fatto un'incredibile scoperta. Bozzo, però, muore in un incidente decisamente sospetto e Burzio si mette sulle tracce dei misteri intuiti dal disgraziato restauratore.

Questa ricerca lo proietta in un'avventura dai contorni sempre più intricati e misteriosi che affonda le radici in un passato lontanissimo legato alla Maddalena, ai Cavalieri Templari e al loro mitico tesoro. Su tutta la vicenda si proietta l'ombra di una società segreta, potente quanto pericolosa, attiva sia in Italia che in Francia.

Sullo sfondo dell'intero romanzo aleggia il grande segreto custodito a Rennes-le-Château: si tratta di una fonte di immensa ricchezza come credono alcuni? Si tratta invece di un mistero ben più esoterico che taluni vorrebbero nascondere perché potrebbe conferire immensi poteri a chi lo possiede?

Ai lettori il piacevole compito di scoprirlo.

Giorgio Baietti, I Guardiani del Tempo, Edizioni Piemme

L'inconscio per amico

Il Sé superiore, Superconscio, Superconsapevolezza, o Anima è la nostra parte più vera. Attraverso questo Sé noi siamo uniti a tutti gli altri esseri umani, ma che al Tutto, al mondo, all'universo. La Superconsapevolezza può essere rappresentata simbolicamente da una rete in cui noi e tutte le cose create, compresi gli animali, i vegetali e i minerali, siamo singoli nodi. Il nostro senso di separazione da tutto il resto del creato è dovuto a illusione, a ciò che i testi sacri indiani chiamano Maya. Questa illusione tuttavia ci crea ansia e conflitto, mentre in realtà siamo tutti collegati, siamo uno con qualsiasi cosa esistente. Per vivere una vita migliore, in accordo con le nostre aspirazioni, dobbiamo fare in modo che il nostro Sé Superiore si manifesti alla coscienza, ma questo può avvenire solo dopo un processo di preparazione che comprende l'integrazione del Sé istintivo.

Questo il tema affascinante del libro di Antonio Origgi « L'Inconscio per Amico ». L'autore è laureato in statistica e psicologia clinica e ha studiato varie filosofie orientali nonché la Teosofia sotto la guida di Bernardino del Boca, noto antropologo e scrittore, fondatore del Villaggio Verde. Il saggio propone quindi un metodo per raggiungere l'integrazione delle varie parti della personalità attraverso esercizi che vengono illustrati anche nel sito internet www.linconscioperamico.it

Antonio Origgi, L'Inconscio per Amico, Ralph edizioni.

Si delinea il nuovo profilo professionale

Nel settore della medicina alternativa e complementare a livello federale si lavora a pieno regime. Il riconoscimento della professione sta prendendo forma grazie all'impegno dei diversi gruppi di lavoro. Aggiornamento sulla situazione.

In breve

La VSNS (Associazione Svizzera delle Scuole di Naturopatia) ha invitato, lo scorso settembre, circa centocinquanta scuole del settore della Medicina Alternativa e Terapia Complementare a informarsi sul processo della creazione di un mestiere e sul management della qualità.

Tredici scuole hanno risposto mandando i loro delegati dei quali sette nell'ambito della Medicina Alternativa. All'incontro sono state illustrate le fasi che condurranno a una formazione armonizzata, riconosciuta e di qualità, con un occhio di riguardo anche per le piccole scuole.

I riconoscimenti del cantone momentaneamente non hanno una connessione diretta con il diploma federale. I cantoni potranno anche in futuro avere una regolamentazione diversificata tra di loro.

Oltre a questo dopo l'introduzione della nuova legge Binnenmarkt 2007 il diritto di esercitare è diventato molto libero; motivo in più per regolamentare questo settore con un diploma federale. Chi già esercita potrà continuare l'attività durante il processo di trapasso. In seguito dovrà dimostrare di possedere le necessarie competenze e avrà l'occasione di recuperare eventuali mancanze.

Grazie al lavoro di regolamentazione svolto dalla neonata organizzazione del lavoro a fine aprile 2008 si è conclusa la fase concettuale del progetto e sono iniziati i primi passi verso la sua realizzazione.

Il lavoro è svolto da rappresentanti delle diverse associazioni professionali per creare un esame federale che rispecchi più esigenze possibili. Per creare l'insostituibile immagine professionale ciò che comporta molte riflessioni: Che ruolo gioca nella società odierna e in quella futura? Quali funzioni deve svolgere nel campo sanitario? Quali attività sono comprese? Quali competenze deve possedere il professionista? Chi sono i clienti? Quali sono i locali di lavoro? Cosa vuol dire salute o malattia? Qual è il centro della medicina alternativa? Come ci documentiamo e comunichiamo le risposte? Una tematica complessa di cui si occupa un gruppo di lavoro per creare un profilo di competenza. Sulla base di queste risposte un altro gruppo è impegnato a creare una linea di studio e di formazione unitaria in accordo con le competenze delineatesi, con la legislazione professionale ed etica e con le esigenze di associazioni professionali e scuole.

Fino ad ora è stata creata una linea direttiva che necessita di essere completata nel rispetto dell'esperienza delle scuole già esistenti. Contemporaneamente bisogna sviluppare un modello che conceda abbastanza spazio ai diversi settori sanitari alternativi. Altri gruppi sono stati creati per preparare i diversi metodi di

esame teorici, pratici, sociali e individuali; per l'integrazione e convalida degli operatori che già praticano nel settore; per introdurre controlli di qualità tenendo conto delle esigenze dei numerosi attori del settore come terapisti, clienti, assicuratori, ecc.

Le professioni sono tutte gestite dal BBT (Dipartimento Federale per la Creazione dei Mestieri e della Tecnologia), in collaborazione con i Cantoni e i rappresentanti dei singoli settori lavorativi che nel campo della medicina alternativa sono già stati designati, anche se i lavori sono fermi in attesa dell'esito del voto al controprogetto Sì alla medicina complementare. Questo passo politico-professionale ha unito le associazioni professionali di Medicina Ayurvedica, Medicina Tradizionale Cinese, Omeopatia, Tradizione Europea sulla Naturopatia, fondendole in un'organizzazione unica rappresentante la Medicina Alternativa. Un'unione di successo suggellata in un incontro a fine agosto 2008 con la presenza di membri del Consiglio Nazionale, rappresentanti di Casse Malati, case farmaceutiche, associazioni professionali dell'iniziativa Sì alla Medicina Complementare, membri dell'Unione Medici della Medicina Complementare, come anche studenti e ricercatori universitari. Un importante avvenimento sulla strada di un processo assai oneroso, a cui potremo dare grande appoggio votando sì al controprogetto Sì alla medicina Complementare.

Associazione ticinese naturopati e terapisti - ATNT

Latte del ghiacciaio

Dalle rocce del San Gottardo si ricava da qualche anno un "latte in polvere" che, commercializzato come integratore alimentare, è un toccasana per l'organismo.



L'erosione mette a nostra disposizione preziose sostanze minerali.

In Pakistan, nelle valli del Karakorum vive il popolo degli Hunza, la cui eccezionale longevità ha attratto negli anni lo sguardo interessato di numerosi studiosi. Pare che tra gli Hunza oltrepassare i cent'anni in buona salute sia consuetudine. È comprensibile l'interesse dei ricercatori a voler carpire il segreto di tale vitalità che a inizio Novecento il Dr. Henry Coanda imputò all'acqua presente nella regione. Basandosi sulle osservazioni di Coanda altri studiosi tra cui il successore Patrick Flanagan e in seguito Perter Tompkins con Christopher Bird, documentarono come le particolarità di quest'acqua erano dovute ai minerali che conteneva, provenienti dal lavoro di erosione dei soprastanti ghiacciai. Lo stesso Flanagan riuscì a ricostruire in laboratorio l'acqua degli Hunza,

i cui effetti antiossidanti hanno sollevato grande entusiasmo negli Stati Uniti. I risultati di queste ricerche hanno convinto Hans e Michel Oberbörsch di Rivera, attivi nello sviluppo di apparecchi elettronici biomedici, a verificare se tra le acque dei ghiacciai svizzeri non vi fosse una "fonte della giovinezza". È nato così il Latte del Ghiacciaio, contenente i minerali polverizzati provenienti dalla regione del San Gottardo. La denominazione non è nuova, da secoli le popolazioni alpine chiamano in questo modo le acque di fusione dei ghiacciai, rese grigie dalla presenza dei minerali derivanti dall'erosione rocciosa ad opera dei ghiacci. "La letteratura storica riporta di guerrieri elvetici che bevevano il latte del ghiacciaio per tonificarsi, ed esistono testimonianze dell'uso di quest'acqua ad esempio in Vallese, nella Lötschental, dov'era considerata un toccasana".

Nelle loro ricerche Hans e Michel hanno individuato tra le rocce del Gottardo i minerali idonei per la ricostruzione di un latte del ghiacciaio particolarmente salutare, ottenuto tramite un innovativo processo di micronizzazione che ne garantisce la massima purezza: "Siamo riusciti a individuare una miscela contenente tutti gli 81 elementi stabili che stanno alla base della vita (brodo primordiale). Questi fungono da nutrimento ai numerosi batteri che vivono in simbiosi con il nostro organismo soprattutto nell'intestino, determinandone lo stato di salute. Inoltre questi minerali si sono dimostrati un ottimo depurativo".

Ad essere migliorata sembra essere innanzitutto la digestione, come afferma Werner Nussbaumer, medico esperto in medicina antinvecchiamento e ortomolecolare: "Ho sperimentato il latte del ghiacciaio su me stesso con interessanti risultati. Da ormai due anni lo prescrivo regolarmente ai miei pazienti che sentono un netto beneficio psicofisico. In particolare pelle e capelli beneficiano del fatto che l'intestino assorbe meglio i nutrienti ed elimina efficacemente le tossine".

Anche gli stessi Oberbörsch hanno testato, con Nussbaumer e un altro volontario, il prodotto su loro stessi per due anni: "I risultati sono stati eclatanti. Abbiamo eseguito esami del sangue e del capello prima, durante e alla fine del trattamento" - ci dicono mostrandoci i diversi grafici - "È stato interessante notare che i valori di tutte e quattro le persone si sono normalizzati ed erano identici. Inoltre si è verificato un assestamento del pH corporeo al livello ideale, nonostante non avessimo mutato le nostre abitudini alimentari. Un effetto interessante considerando che oggi moltissimi soffrono di iperacidità". Contagiati dall'entusiasmo dei produttori abbiamo deciso di testare personalmente questo latte oggi commercializzato come complemento alimentare. Un cucchiaino di polvere in un bicchiere d'acqua e giù: il colore non è invitante ma il sapore è neutro; vedremo che succederà.

Cindy Fogliani

Informazioni 091 946 15 94

Miglio a colazione

Largamente utilizzato ai tempi dei Romani e nel primo Medioevo, con il tempo il miglio è stato sostituito da cereali con maggior rendimento in fase di produzione. Ciononostante possiede proprietà nutritive estremamente interessanti, motivo per cui vale la pena riscoprirlo, magari a colazione.



Per iniziare la giornata con un pieno di salutare energia.

Il miglio è una pianta erbacea annuale. Appartiene alla famiglia delle Graminacee e non contiene glutine, è perciò molto adatto anche alle persone che non sopportano questa proteina. Il miglio è molto sano in quanto è un alimento considerato alcalino, contiene tantissimi minerali come calcio, fosforo, ferro, magnesio, potassio, silicio, fluoro, vitamina A, B1, B2, nicotiamide, aminoacidi, proteine di alto valore biologico, fibre e aiuta a mantenersi in forma, a rimanere alcalini e a resistere a inquinamento e tossine. Esso è inoltre un ottimo ricostituente per i capelli. Il miglio viene coltivato anche in Italia da secoli e si sono trovati degli scritti dove si diceva che, se conservato adeguatamente, poteva essere utilizzato ancora dopo vent'anni e oltre. Questo cereale ha aiutato molte generazioni a salvarsi dalla fame.

Uso spesso il miglio e ho ideato una ricetta semplice per variare le mie colazioni durante i periodi di disintossicazione. La prima colazione, soprattutto per le persone che lavorano fuori casa, è molto importante: permette di evitare di mangiare continuamente snack magari non proprio salutari, e di avere energia per tutta la mattina. Il miglio ha un indice glicemico veloce, dunque risulta interessante mangiarlo sempre accompagnato con un alimento grasso per rallentare l'assorbimento degli zuccheri nel sangue. Un grasso salutare potrebbe essere, per porzione, $\frac{1}{4}$ di avocado oppure 1 c da caffè di olio di lino o di colza, delle noci (tre gherigli), nocciole, mandorle o altra frutta secca, quest'ultime contengono oltre che vitamine minerali e omega 3 anche delle proteine.

Elena Beltrametti

Crema di miglio

Ingredienti

Farina di miglio fine, possibilmente macinata fresca (eventualmente al centro dietetico la macinano su richiesta)

1 dl $\frac{1}{2}$ circa di latte di miglio
1 C da minestra di farina di miglio

Poca uvetta secca per addolcire da aggiungere durante la cottura (eventualmente dello sciroppo d'acero)

$\frac{1}{4}$ di avocado tagliato a pezzetti da aggiungere alla fine nel piatto

Procedimento

Unire la farina al latte di miglio usando una frusta possibilmente di plastica, aggiungere durante la bollitura l'uvetta o altra frutta seccata a piacere. Portare ad ebollizione gli ingredienti e lasciar bollire fino a quando il miglio non si gonfia, cosa che succede in circa due, tre minuti. Assaggiare, e se la crema sembra cotta (dipende dalla freschezza della farina) versarla nel piatto e unirvi l'avocado o l'olio, noci o altro a vostro piacere! Se si è abituati al gusto molto dolce, aggiungere un poco di sciroppo d'acero.

Variante

Bollire della scorza grattugiata nel latte di miglio, dopo circa tre o quattro minuti filtrare il latte e usarlo come liquido per fare la crema di miglio.

I custodi di Gaia

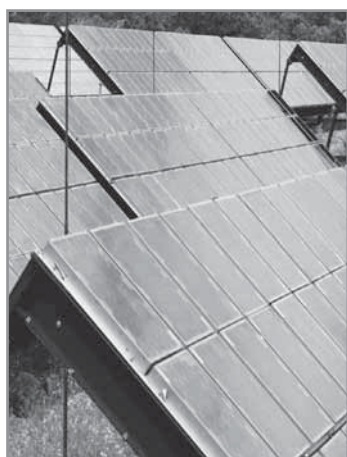


La prossima estate sarà presente in ticino il francese Yann Lipnick, geobiologo esperto in luoghi sacri che orienta le ricerche attuali verso una geobiologia al servizio della Terra e sulla conoscenza degli esseri elementa. Il primo appuntamento, previsto il 26 giugno, sarà la conferenza dal titolo: “Gli spiriti della natura e i misteri di Gaia”, che prende spunto dal saggio pubblicato da Lipnick nel 2007, e avrà luogo a Locarno. Seguiranno i seminari “Percepire e misurare

l’energia vitale” – “Geobiologia dell’Habitat” – “Sulle tracce delle fate”, aperti a chiunque sia interessato a meglio conoscere la geobiologia, la bioenergia e gli spiriti della natura. Numerose le prenotazioni ai seminari giunti dalla Francia motivo per cui, se qualche ticinese desidera approfittare della presenza di Lipnick in Ticino, dovrà iscriversi con grande anticipo. Informazioni 091 730 99 91 - www.lungta.ch. Tra le varie informazioni, sul sito www.natureetgeobiologie.com dello stesso Lipnick, è possibile visualizzare filmati molto interessanti sul tema degli esseri elementali.

Nella foto una scultura del magico giardino dell’artista austriaco Bruno Torfs.

Rinnovabili: fondi prosciugati



È stato esaurito a inizio 2009 il contingente messo a disposizione dalla Confederazione per la remunerazione dell’elettricità prodotta con fonti rinnovabili fino al 2030. “Una situazione

penalizzante per le migliaia di investitori, anche piccoli, che intendono dare un contributo concreto per un approvvigionamento elettrico più sostenibile. In particolare nel fotovoltaico, dove non sono pochi gli interessati anche in Ticino”, commenta amareggiato Claudio Caccia di Swissolar.

Attualmente i progetti dei numerosi investitori del settore sono stati posti in lista d’attesa senza che sia chiaro quale sarà la politica del prossimo futuro. Swissolar, per bocca del direttore nazionale David Stickelberger, ritiene che “È necessario agire rapidamente, tanto più che a fronte della situazione economica attuale a livello svizzero e

internazionale, il nostro Paese ha tutto l’interesse a puntare su queste tecnologie”.

Si stima che l’attuale boom delle energie rinnovabili abbia generato circa 25’000 posti di lavoro, a fronte di un maggior onere calcolato a tre franchi al mese per economia domestica. Un costo minimo se rapportato ai benefici a livello energetico, ambientale e di competitività economica.

“La risposta del mercato dimostra che la remunerazione a copertura dei costi è il mezzo più efficace per promuovere l’elettricità prodotta con fonti rinnovabili. Ma ciò è possibile soltanto se, come in Germania, il meccanismo non viene bloccato da limiti artificiali”, conclude Caccia.

Formazione di ortoterapia

Dal 23 al 25 marzo si terrà il primo corso di ortoterapia in Ticino. Organizzato dalla Horticultural therapy swiss association (HTS) avrà luogo nella sede dell'associazione al Centro Morchino di Lugano-Paradiso.

“La terapia assistita attraverso il verde rappresenta un valido strumento per la riabilitazione motoria, fisica, sensoriale e psichica, a complemento delle tradizionali cure mediche”, affermano gli organizzatori. Questo genere di intervento è applicato con successo in numerosi ambiti sanitari quali ospedali, case per anziani, laboratori protetti, cliniche di riabilitazione con bambini, adulti e anziani. Per praticare la terapia orticulturale anche dei vasi possono bastare: “L'occuparsi di un giardino, di un orto o di una semplice singola pianta, può contribuire a riportare il rapporto spazio-tempo ed equilibrio ad un ordine più naturale. Questo significa trascorrere il proprio tempo in un luogo piacevole all'aperto, al sole, a contatto con la natura”.

Il corso è strutturato su due moduli di tre giorni, con inizio in marzo o settembre. Il corso si rivolge a tutti gli interessati, nonché a operatori e animatori di case per anziani o strutture per invalidi e a giardinieri interessati a sviluppare progetti in ambito socio-sanitario.

Informazioni 091 980 97 10
www.htsa.ch

L'Oriente a Lugano



Il 14 marzo prossimo l'Oriente sbarca a Lugano, grazie alla Giornata di terapie orientali organizzata dall'Associazione Nuova Dimensione. Oggigiorno sono moltissime anche in ticino le offerte di prodotti, terapie, filosofie, tecniche di crescita personale che si basano sull'antica saggezza orientale. Alcune praticate da millenni nel paese di origine, altre risultanti da un'evoluzione del settore, per quanto diffusamente rappresentate in occidente sono sovente ancora percepite con la naturale diffidenza di chi si confronta al nuovo. La giornata è stata voluta dall'Associazione Nuova Dimensione - attiva in Ticino nella promozione delle terapie naturali e della crescita personale - per permettere agli operatori di presentare la propria tecnica e soprattutto al pubblico di entrare in contatto con un settore che racchiude in sé grandi potenzialità per favorire la consapevolezza e il benessere psicofisico anche nell'uomo del ventunesimo secolo.

Feng-Shui, Ayurveda, Yoga, Danza Egiziana, filosofia Taoista, Maya, Meditazione, sono alcune delle tecniche presentate in attività di gruppo e per bambini, brevi conferenze e trattamenti individuali. In effetti la manifestazione, fedele allo spirito di apertura e incontro che incarna, ha aperto le porte anche a tecniche più occidentali quali il massaggio osteo-classico, il metodo Grinberg, l'Acquabalancing, ipnosi e molto altro.

La giornata si terrà al Canvetto Luganese (Via Simen 14b - Lugano) dalle 10.30 alle 21.30. L'entrata è di Fr. 20.- per gli adulti e Fr. 10 per i bambini (il biglietto consente di partecipare a tutte le terapie sia di gruppo che individuali e assistere alle conferenze).

Informazioni 091 971 07 52 - info@nuovadimensione.ch.
Foto: *Trattamento ayurvedico. Autore Kruain J&B - flickr.com.*

Flash

Agenda

Sub-affittiamo e cerchiamo due soci per nuova attività con Yoga, Feng Shui, danza, Tai Chi e Teatro a Lugano. Locale di 70 mq, grande ufficio adiacente, 079 309 90 89.

Vendesi apparecchi per l'iridologia validi e in ottimo stato. 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 terapia. Possibile affitto a giornata, 091 970 17 39 dalle 9 alle 12.

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

Affittasi a Cadenazzo spazi già attrezzati per terapia, a giornata o a ore. Nuova sala attrezzata per conferenza, seminari o ritrovi. Possibilità di pernottamento, utilizzo cucina, ristorazione, 091 858 39 77 - info@gdf.ch.

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

Insegnante Yoga cerca partner per gestione bella sala, silenziosa e luminosa, in centro Lugano. 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 Morte., 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

10 marzo, 20.15

Aspetti mistici della Fede Bahá'í. Relatrice Barbara Simona-Dauchy, avvocato, Locarno. Centro Bahá'í, Locarno, 091 752 25 35, Entrata libera.

17 marzo, 20.15

Rinascite. Relatrice Sarah Tognola, giornalista RTSI, Lugano. Centro Bahá'í, Locarno, 091 752 25 35, Entrata libera.

24 marzo, 20.15

Valori etici alla base della non violenza. Relatrice: Maria Teresa Vogel, Firenze. Centro Bahá'í, Locarno, 091 752 25 35, Entrata libera.

31 marzo, 20.15

Il mio incontro con la Fede Bahá'í. Relatrice Gabriella Larcinese, assistente medico, Rolle (VD). Centro Bahá'í, Locarno, 091 752 25 35, entrata libera.

MEDITAZIONE

Incontro di meditazione con Padre Andrea Schnoeller, il 5 marzo e il 2 aprile alle 20.30 al centro Il punto d'incontro, Arbedo. 091 829 34 34. Entrata libera.

Momenti di tranquillità, incontro di preghiera, musica e meditazione aperto a tutti sul tema: Giovani. Il 15 marzo dalle 10.30 alle 11.30 al Centro Bahá'í, Vicolo alla Torre, 6600 Locarno. Telefono 091 752 25 35.

Meditazione di Trasmissione. La domenica mattina all'ASP Locarno e il mercoledì sera ad Ascona. Incontri gratuiti e aperti 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.

Meditazione armonica sonora con Claudia Sapienza e Francesco Aiello al centro AquaMarina di Mezzovico, 13 marzo dalle 19.15, Fr. 35.-. Posti limitati. 091 600 39 55 - www.vocedelsuono.com.

Meditazione sui cuori gemelli, corso per conduttore. Quattro serate a Brenganzona, dal 23 marzo. 091 950 96 00 - ticino@pranichealing.ch.

CORSI E SEMINARI

L'arte di riuscire (successo e identità) con M. Pedimina e R. Perucchi. Centro Divenire. ch, Locarno. 091 751 11 20 - www.divenire.ch.

Esperienza rigeneratrice al Convento Casola di Lunigiana in Toscana. Dal 5 all'11 aprile con M. Pedimina e R. Perucchi. 091 751 11 20 - www.divenire.ch.

Corsi di cucina. Pasqua: nuova energia a tavola 17 o 21 marzo; Primizie della rinascita 31 marzo o 4 aprile; Sostituire la carne 14 o 18 aprile; con Nicola Rizzo. 091 858 39 77 - info@gdf.ch.

Profumo personalizzato. Creare un profumo con Emilio Raccagni, artigiano profumiere il 20 marzo alle 20 alla libreria Aditya di Lugano, entrata libera. 091 923 23 73 - www.aditya.ch.

I sette stati di coscienza, seminario con Cesare Boni, esperto di Buddismo e Induismo. 21 e 22 marzo dalle 10 alle 16 al Centro La Piazzetta Lugano Loreto. 091 943 48 22 - giorgio@grulugano.ch.

Danzarterapia e movimento corporeo 13 marzo a Biasca. 079 306 94 37 - dani.frigerio@hispeed.ch.

La voce che cura, il benessere attraverso la propria voce; ciclo di 6 incontri con Francesco Aiello al Centro AquaMarina di Mezzovico. 091 600 39 55 - www.vocedelsuono.com.

Didjeridoo. Corso di 5 incontri con Francesco Aiello al Centro Mei Ling di Comano. 091 600 39 55 - www.vocedelsuono.com.

Enneagramma. Seminario di sviluppo personale con l'enneagramma il 6 e 13 marzo al Centro di Formazione per formatori a Lugano. 091 815 61 81 - www.ti.ch/cff.

Yoga Anusara, tre incontri a scelta durante la settimana, della durata di un'ora e mezza. DimensioneCentro Locarno - 091 234 30 50 - dimensionecentro@hispeed.ch

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 - sandyla@bluewin.ch.

Autoguarigione e messaggi del corpo. Comprendere i messaggi dei sintomi per guarire alla radice. Conferenza introduttiva gratuita 27 marzo ore 20.00; seminario esperienziale 28 marzo 9.30 – 19.00 a Lugano. 091 609 10 89 – nicsordat@bluewin.ch.

Seminario con i Diapason livello 1, dal 20 al 22 marzo all'Istituto terapie naturalistiche di Locarno. 091 751 17 58 – www.scuola-itn.com.

Sotai-ho livello 1 7 – 8 marzo, livello 2 25 – 26 aprile, organizza Associazione Shiatsu metodo Namikoshi. 091 751 17 58 – www.namikoshi.ch.

Quantum Touch 28-29 marzo, all'Istituto terapie naturalistiche di Locarno. 091 751 17 58 – www.scuola-itn.com.

Il linguaggio del corpo 1 e 2 livello all'Istituto terapie naturalistiche di Locarno. 091 751 17 58 – www.scuola-itn.com.

Riflessologia plantare zone organiche, inizio aprile 2009, all'Istituto terapie naturalistiche di Locarno. 091 751 17 58 – www.scuola-itn.com.

Feng Shui e Spaceclearing, alleggerire la casa e lo spirito eliminando le cose inutili; con Dr. Lucia Larese, 21 e 22 marzo. Conferenza introduttiva gratuita 20 marzo ore 20.30. Centro Acquamarina Mezzovico. 076 349 88 55 – tiz555@sunrise.ch.

Centro AquaMarina. Corsi settimanali: Danza orientale egiziana, Pilates e AquaPilates, Movimento armonico in acqua, Danza Creativa, Incontri di meditazione ogni martedì mattina e venerdì sera.

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

Seminari: Le domeniche dell'equilibrio: 19 aprile "Mi prendo cura di me".

La via Tantrica femminile. 28-29 marzo: "Rituali tantrici" – Migliorare il rapporto con la nostra sessualità e accrescere l'intimità con il partner.

AquaDidji Floating: in sospensione nell'acqua calda accompagnati dal suono del Didjeridoo dal vivo, 9 e 16 marzo dalle 20.

Space for life. 3 incontri sul tema "Gestione delle emozioni" il 3, 10 e 17 marzo dalle 20 alle 22.

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

Riflessologia del viso. Livello 1 14 marzo, livello 2 21 marzo, 9.30 alle 17.30. Centro Alfordinamica Rancate – 091 646 47 41 – www.alfadinamica.ch.

Introduzione all'arteterapia (un sabato al mese), il 14 marzo allo Studio Nuovi orizzonti, Bellinzona dalle 14.00 alle 17.00. Inoltre gruppo settimanale il mercoledì sera (ore 20.00 – 22.00), 091 826 27 50 – 078 236 70 34 – www.arteterapia.ch.

Scambio Reiki Usui il 17 marzo dalle 19.30. Centro Alfordinamica Rancate – 091 646 47 41 – www.alfadinamica.ch.

Canto armonico, libero, sciamanico, toning e mantra di tradizioni diverse con Igor Ezendam. Ogni martedì 14-15.30 e giovedì 20-21.30 a Ligornetto. Ogni mercoledì 19.30-21.00 a Lugano. 091 630 90 30 – 079 478 83 08.

Percussione. Corsi di percussione per scoprire i ritmi che abbiamo dentro di noi; con Igor Ezendam. Canvetto Luganese dalle 18.30 alle 19.30. 091 630 90 30 – 079 478 83 08.

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.

Film documentario Il fenomeno di Bruno Gröning, sulle tracce del guaritore miracoloso. Proiezione in lingua tedesca, sottotitoli in italiano. Dalle 10 alle 16.45, Albergo Pestalozzi Lugano. 15 marzo, 5 e 26 aprile. 091 683 12 84 – www.bruno-groening-film.org.

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 Yogalaya – Locarno – 091 743 62 07 – 079 244 59 85.

Psicoenergetica, giornata con Peter Schellenbaum, il 22 marzo dalle 10.00 alle 17.30. www.psicoenergetica.net – 091 826 19 77.

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.

Terapie psico-corporee. Movimento rigeneratore. Atelier la Crisalide – Locarno – www.atelierlacrisalide.ch.

Fiori di Bach. Formazione internazionale (BIEP) livello 1, valido come aggiornamento professionale RME, ATNT, NVS, con Laura Neri. 4 e 5 aprile dalle 9 alle 17.30 al Centro Cadro Panoramica – Lugano. 076 516 94 43 – www.fioridibach.info

Fiori di Bach. Corso base a Mendrisio con Danila Cattaneo, psicologa e floriterapista, 25 e 26 aprile. 091 646 87 66 – www.fioridibach.ch.

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.

Costellazioni sistemiche con Milena Rottmann e Max Bernardi, 14 e 15 marzo al Centro Casa Poma Vico Morcote Lago. www.casapoma.com – 091 996 19 34 – 076 411 76 86.

Il 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.

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.

Costellazioni sistemiche e traumatoterapia con Anita Gale – Kocher. 24 – 26 aprile al Centro Diurno a 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 a Pontresina (Hotel Rosatch). www.piu-ma.ch – 091 830 12 88 – emilia.rosa@bluewin.ch.

CORSI A LUNGA DURATA

Formazione biennale insegnanti AyurYoga in Ticino, inizio aprile 2009, iscrizioni aperte, posti limitati. Formatori: Patricia A. Schera e Remo Rittiner. Anatomia Prof. Francesco Bettinzoli. Ayurveda Dr. med. G. Marini. Ayur Yoga Ticino – 091 791 85 91 – 079 521 02 33 – www.ayuryoga-ticino.ch.

EVENTI

Massaggia-ti. Seconda edizione di massaggiati. Rassegna del massaggio e del benessere all'Ex Asilo Ciani di Lugano. 7 marzo 10.00 – 22.00 e 8 marzo 10.00 – 20.00.

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

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



Con **RESONANCE REPATTERNING** prendiamo i sintomi che sperimentiamo come messaggi del nostro inconscio; li identifichiamo e trasformiamo, e si attiva così il processo di autoguarigione. **RR** agisce naturalmente stimolando le risorse del nostro sistema.
Tel.079.811.24.19.



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

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



SCUOLA MI ZAI SHIATSU

Marina Gusberti - Insegnante MI ZAI Shiatsu
Via Stabile 10 Lugano - marinagus@bluemail.ch
+41 91 966 50 12 - +41 78 608 96 93

**Scuola di formazione amatoriale e
professionale di shiatsu**

stile Masunaga (sintesi tra meditazione, aikido, shiatsu
tradizionale, Zen Shiatsu e l'Ohashiatsu) - con diploma
professionale

Formazione

distribuita su una o più fasi della durata di due weekend cadauno
con attestato di partecipazione

Inizio nuova formazione: aprile 2009

Durante la I fase apprenderemo:

- I concetti fondamentali del MI ZAI Shiatsu
- Significato e percezione del KI
- Utilizzo dell'Hara
- I 12 meridiani tradizionali e loro locazione
- Tecniche di base che permettono all'allievo di eseguire un semplice ma efficace trattamento, di riequilibrio energetico

**Resto volentieri a disposizione per informazioni, e
documentazione scuola.**

**Porte aperte e dimostrazioni di trattamenti MI ZAI Shiatsu
durante le serate di pratica con gli allievi.**