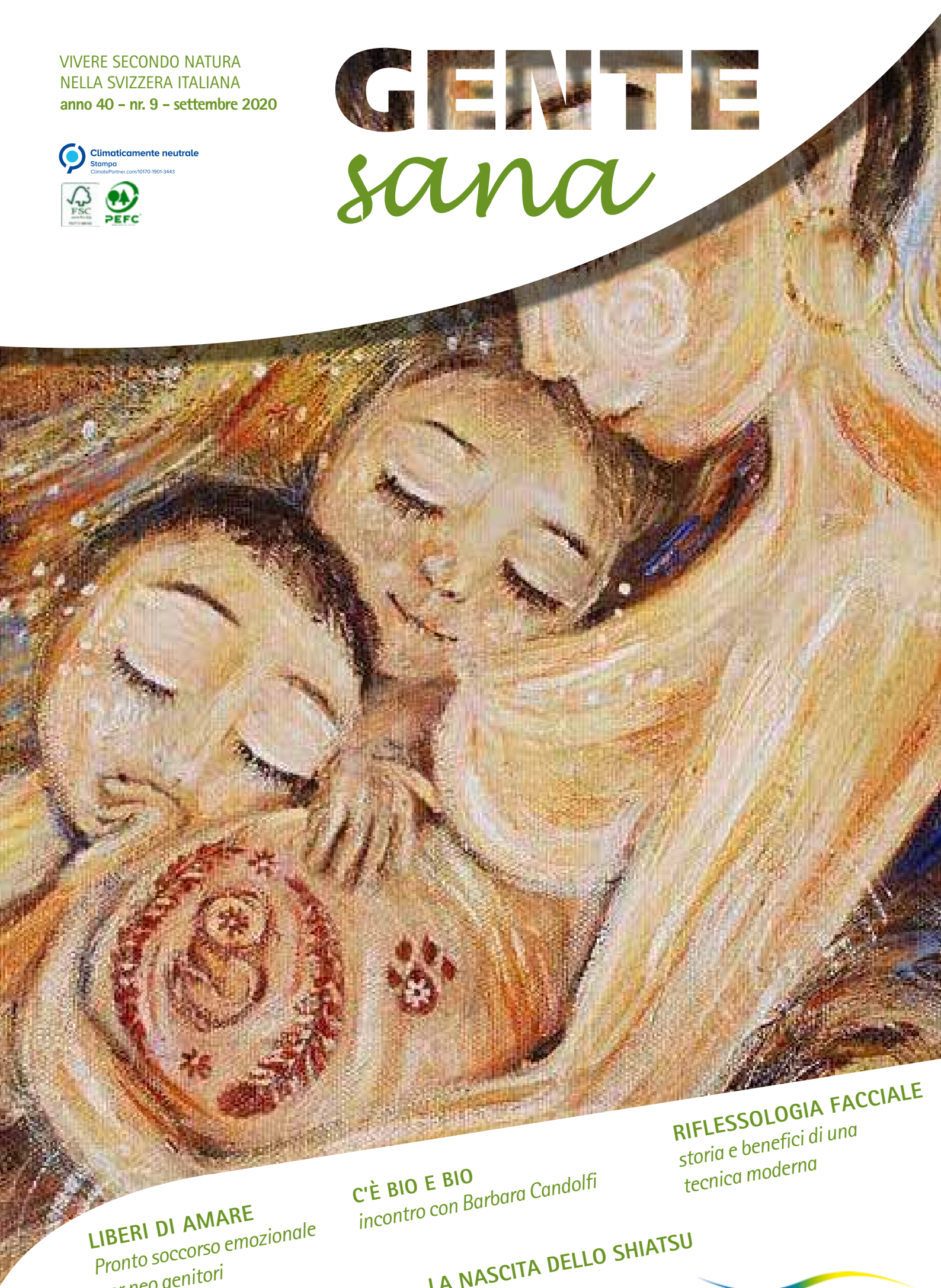
VIVERE SECONDO NATURA
NELLA SVIZZERA ITALIANA
anno 40 – nr. 9 – settembre 2020

Climaticamente neutrale
Stampa
ClimatePartner.com/10170-1901-3443

GENTE sana



LIBERI DI AMARE
Pronto soccorso emozionale per neo genitori

C'È BIO E BIO
incontro con Barbara Candolfi

RIFLESSOLOGIA FACCIALE
storia e benefici di una tecnica moderna

LA NASCITA DELLO SHIATSU

vitaswiss
volksgesundheit

Energia vitale ...
e benessere ...

Con vitamina E
Arricchita con olio d'albicocca
Senza Parabene

Cura energetica delle cicatrici

BIOLYT-Nature^sp

- per una cura ideale delle cicatrici
- in caso di cicatrici tese e sensibili
- distende e ridona sensibilità
- favorisce il flusso energetico
- aumenta il benessere

2011.192

Prodotto svizzero di qualità

BIOLYT La Cusolina, CH - 6652 Tegna
Tel.+41 91 796 19 00, Fax +41 91 796 19 46
email: geuggis@biolyt.com, www.biolyt.com

BIOLYT®
Energia vitale e benessere dal 1979

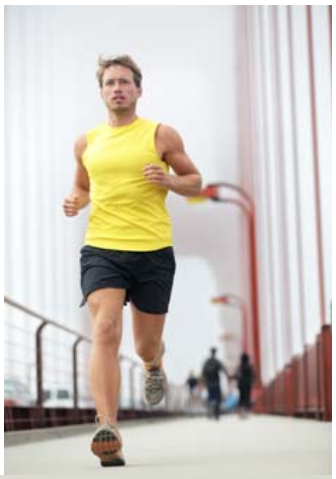
Green
con la stella del benessere sportivo 100% Biologico

MAGNESIO SUPREMO®

NATURAL POINT

Integratore energetico e salino
prezioso sostegno da utlizzare
prima, durante
e/o dopo lo sforzo fisico

Lavora in sinergia con il Calcio
per regolare
la contrazione muscolare



Vegan ok. BIO

Per un'attività sportiva soddisfacente e migliorare la performance

Serve anche per aumentare
la resistenza aerobica
migliorare la coordinazione
di acido lattico
e ridurre
la soglia del dolore
da affaticamento

Nampex® S.A.

Uffici e Punto di Distribuzione:
Via Lisano 3, Ch-6900 Massagno
Tel. 091 - 967 33 12 / Fax 091 966 85 65
info@nampex.ch /www.gl-greenlife.ch

Distribuiti in tutte le farmacie

Per maggiori informazioni: tel. 079/158 14 83
e-mail: corsi@fioridibach.ch
www.fioridibach.ch
INSTAGRAM (fioridibach.ch) - facebook

A.F.F.
Approfondimenti e Formazione in Floriterapia
Trova la tua Essenza

NOVITA': SERATE ONLINE
relatrice : Danila Cattaneo (Psicologa FSP)
I TEMI TRATTATI verranno PUBBLICATI
sui SOCIAL Seguiteci su:
INSTAGRAM (fioridibach.ch) - facebook

SEMINARI 2020

10-11 Ottobre 2020
BAMBINI E FLORITERAPIA
Fiori Australiani del Bush
e Fiori di Bach
per aiutarli a crescere
Erica Savioli
e
Danila Cattaneo

17-18 Ottobre 2020
FIORI di BACH Corso BASE
relatrice
Danila Cattaneo
(Psicologa FSP)

28-29 Novembre 2020
CRISTALLOTERAPIA ed
ESSENZE FLOREALI
binomio perfetto
Relatrice Graziella Pandiani

Dott. G. Ferraro
ARGITAL®
Higher quality of life

Nampex® S.A.
depuis 1965

L'ARGILLA ARGITAL di ORIGINE MARINA

UN RIMEDIO ANTICO PER TANTI UTILIZZI

Ha un'età compresa tra i 7 e 16 milioni di anni
ed è una sostanza primordiale.
È ricca di sali minerali e oligoelementi
dell'acqua del Mediterraneo
che l'hanno compenetrata per secoli.

Viene essicata al sole,
macinata, ventilata e dinamizzata attraverso il calore.

Ha una carica batterica controllata garantita;
senza l'utilizzo di Raggi Gamma.

I minerali in essa contenuti sono presenti
in quantità omeopatiche
e funzionato
come dei veri e propri
rimedi omeopatici.

Cominciare dai bambini

Chissà perché siamo venuti al mondo.
Per sentire la melodia di un carillon? L'abbraccio di una madre? Per strillare da un candido lettino? Per sentirsi cullare? Per far felici gli altri? Per essere felici noi stessi? Per nessun motivo? Per respirare l'aria? Per sentire il caldo del sole sulla pelle? Per fare qualcosa? Per imparare? Per insegnare? Per esplorare questo pianeta? Per distruggerlo? Per guardare i fimbles? Per sentirci soli? Per sentirci accomunati? Per imparare a vivere? Per imparare a morire? Per avere un account su Facebook? Per guadagnare soldi? Per andare in bicicletta? Per provare emozioni? Per sperimentare la materia? Per bere l'acqua? Voi ne avete idea? E avete idea di quali fossero i vostri bisogni quando avete varcato la soglia d'entrata? Di essere pesati? Di essere consolati? Abbracciati? Di star soli? Di dormire? Di piangere? Di mangiare? Di essere lavati? Di essere cullati? Semplicemente di essere? Di essere amati? Di essere contornati da oggetti colorati? Di avere un bel pigiamino? Una culla con disegnato un angelo? O un lettone con un corpo conosciuto? Di succhiare un seno? Di succhiare un ciuccio con la scritta «I love daddy»? Di stare con sconosciuti? Di sentirvi protetti? Di stare con una famiglia amorevole? E fino a quando? 6 mesi, 1 anno, 3 anni, 10 anni?
Se dovessimo tornare, reincarnarci nuovamente come vorremmo essere accolti e da chi: da un medico? Da un ologramma? Da un robot? Da una madre stressata? Da una madre realizzata? Da una famiglia? Da una tribù? Da una società che vi considera una palla al piede? Futuri consumatori? Una cosa da mostrare? Un essere unico e prezioso? Qualcosa da coltivare? Qualcosa da plasmare? Qualcosa da conoscere? Qualcosa da addestrare? Qualcuno da amare? Qualcosa da educare? Qualcuno da rispettare?
E cosa vorreste ricevere? Una stanza tutta vostra azzurra o rosa? Tanti giocattoli? Un canto? Schiaffi? Carezze? Una carrozzina? Un biberon con disegnato l'unicorno? Sicurezza? Un ovetto simil space shuttle? Un abbraccio? Il pannolino col 5G? Un seno che nutre e consola? Un latte vitaminizzato della Nestlè? Considerazione? Un telefonino con la foto di mamma e papà? Amore?
Rispondiamo a queste domande. Stralciamo dall'elenco le cose non indispensabili e mettiamo in evidenza quelle imprescindibili. Possiamo dire che i bambini che nascono in Occidente ricevono la migliore accoglienza? Oppure c'è margine di miglioramento? Il modo in cui accogliamo i bambini è lo specchio della società di oggi, ma anche la matrice di quella di domani. Se qualcuno auspica di rafforzare le qualità costruttive dell'essere umano può cominciare da qui.

Cindy Fogliani

«I bambini sono come il cemento umido, tutto quello che li colpisce lascia un'impronta.».

Haim G. Ginott

rivista mensile
GENTE
sana
Tecniche, idee,
suggerimenti per vivere
in sintonia con la natura

TESSERA ABBONATO
facilitazioni presso le numerose
attività convenzionate

ASSICURATI TANTI VANTAGGI CON LA TESSERA ABBONATO!

SWICA
sconto 10 % complementa TOP, e 15% hospita. Riccardo Piana Agostinetti, 079 631 48 99 - 091 735 44 20 - riccardo.pianaagostinetti@swica.ch.

AYURYOGA Lugano e Mendrisio.
Sconto 10% sulle lezioni. 079 549 55 62.

SHANTI DEVA - Lugano
Sconto 10 % su trattamenti e massaggi ayurvedici. 079 433 39 74.

YOGA PER TUTTI - Vezia
Sconto 10 % sul corso di 10 lezioni. nadiaduce.ch 091 945 02 01.

BIO MARKET - Lugano
Sconto 10% prodotti naturali e dietetici.

ALFADINAMICA - Rancate
Sconto 10 % su gioielli ayurvedici. 091 646 47 41 - alfadinamica.ch.

AYURYOGA TICINO - Bellinzona
Sconto 10 % abbonamento 12 lezioni.

FARMACIA SAN LORENZO - Lugano
Sconto 10 % su tutti i prodotti tranne i medicamenti convenzionali.

GIADAFIT - Lugano
Sconto 10% pietre di giada e lettini per massaggio.

IGEA ATELIER - Massagno.
Di Linda Panzeri. 10 % di sconto su oli freschi estratti a freddo. 076 394 10 06.

CAN E GAT - Arbedo
Studio veterinario. Sconto 10 % sulle visite. 076 330 64 77 - 091 600 11 16.

HUNGER RICCI - Gentilino
Scuola di estetica e cosmetologia. 10% su corsi di aggiornamento, trattamenti naturali e fitoscometici di nostra produzione. 091 994 66 38 - hunger-ricci.ch.

CENTRO AQUILONE - Lugano
Sconto 10 % su trattamenti estetici, massaggi, cromoterapia e buoni regalo.

FARMACIA QUATTRINI - Mendrisio
Sconto 10 % su tutti i prodotti tranne i medicamenti convenzonali.

FATTORIA LA COLOMBERA - S. Antonino
Sconto 10 % sui latticini prodotti in azienda.

RICOMINCIA DA TE - Lugano
Tibero Faraci Life Counselor, Personal Coach e Rebirther. 20 % di sconto sulle sedute.

ARTE LIFE - Lugano e Cugnasco
Sconto 10 % su Life coaching e seminari Puoi guarire la tua vita, Tutta un'altra vita.

SIVASAOORAYAYOGA - Bellinzona
Scuola di Hata Yoga, 10% di sconto su corso di 10 lezioni. 079 686 78 14.

FALEGNAMERIA SVANOTTI - Muzzano
Sconto 10 % su sistema per dormire Samina e cuscini.

AMWeb - Giubiasco
Sviluppo web, consulenza e supporto informatico. 10 % su tutti i servizi. amweb.ch.

YOGA ASHOKA - Mendrisio
Lezioni di prova gratuite per gli abbonati Gente Sana. 076 330 10 48.

PEOPLECARE
Come realizzare i propri sogni. 20 % di sconto su tutte le consultazioni. peoplecare.ch.

SCUOLA REIKI - Sessa
Scuola di Reiki e tecniche di guarigione, sconto del 10 %.

TEATE MAGNOLIA
Di Laura Talleri. Massaggio Thai e classico, kobido Reiki, rune, cristalli e rilassamento dinamico. 076 464 89 73 - 20 % di sconto, segnature escluse.

BEAUTY AND BODY THERAPY
Riflessologia, linfodrenaggio, massaggi terapeutici. 20 % di sconto su tutti i trattamenti. beautyandbodytherapy.ch, 079 869 80 81, Lisa.

MOHENJO DARO
La tua rinascita femminile. Corso per le donne, sconto 10%. mohenjo-daro.com.

ANIMAL-IN-FORMA - Astano
Reformahus per animali, sconto 10% sulla consulenza alimentare per cani e gatti.

STELLA POLARE - Savosa
10 % di sconto su Terapia Breve, ipnosi, Corpo specchio, Fiori di Bach, Riflessologia plantare, 076 224 08 41.

STUDIO ELENA - Giubiasco
terapie complementari e massaggi sconto del 20% su tutti i trattamenti, 076 405 63 90.

STUDIO ARMONIA E BENESSERE
di Laura Cambi - Balerna
Una lezione gratuita di CAM (consapevolezza attraverso il movimento) Feldenkrais® (in gruppo) e 20% di sconto su una seduta di Integrazione Funzionale Feldenkrais® (trattamento individuale). 079 246 37 60

ANNA DAMONTI - Manno
riflessologa facciale/plantare e coach relazionale. Riceve a Manno e al vostro domicilio. Sconto 20%. 078 837 32 61.

SCUOLA ITINERANTE ARTE DEL MOVIMENTO E RESPIRO - Bellinzona , Castione , Roveredo GR.
di Mariapia Pieracci Ceruti. Sconto 10% su tutti gli abbonamenti e Trattamenti individuali multidisciplinari - Ortho-Bionomy. 079 207 20 70.

SOMMARIO

NUOVI ORIZZONTI
Liberi di amare
un'armoniosa relazione con i nascituri
quale cura per sè e il pianeta

AMBIENTE
C'è bio e bio

TECNICHE NATURALI
Riflessologia facciale:
storia e benefici di una tecnica moderna

ECO-NOMIA
Un turismo che sostiene

CRESCITA PERSONALE
La salute negli scritti Bahá'í
spiritualità e scienza vanno a braccetto

SHIATSU
La nascita dello shiatsu

FAI DA TE
Lotta alle zanzare

POLLICE VERDE
Peschi della vigna cercano casa

RUBRICHE
Biobiasca
In libreria
Nascita
Bambini
Pagina Vegana
Ai fornelli
Bacheca

IMPRESSUM

COMITATO ASSOCIAZIONE SVIZZERA GENTA SANA:
Alda Fogliani
Carlo Thöni
Patrick Travella

SEGRETARIATO
Tamara De Martini
via Campagna 1
6518 Gorduno
+41 91 829 36 00

REDAZIONE
Cindy Fogliani Monti
via Pasquerio 3
6710 Biasca
+41 91 825 04 56
info@gentesana.ch

COLLABORATORI
Anselmo Maestrani
Florinda Balli
Chiara Pelossi Angelucci
Suzanne Palermo
Annamaria Lorefice
Daisy Barth
Paolo Sambo
Maria Carmela Bognuda
Antonio Origgi

CHIUSURA REDAZIONALE
Il primo del mese precedente. Non esce in gennaio e agosto.

ABBONAMENTO
10 mensilità a fr. 49.-
abbonamento estero fr. 65.-
info@gentesana.ch
+41 91 825 04 56.
+41 79 298 50 92.

PUBBLICITÀ
Contattare la redazione.

vignetta

frase del mese

«La tecnica è l'unico monoteismo in cui crede l'uomo contemporaneo».

Gino Girolomoni

Convenzionale

Sto discutendo con Taxio e forse i terrestri stanno per piazzare il primo punto vincente contro i Koinousiani, che finora si sono dimostrati come minimo molto più di buon senso.
Taxio non conosce, infatti, la parola «biologico», e fin qui può essere comprensibile; sicuramente ne utilizzano un'altra.
Siamo al reparto frutta e verdura e Taxio, ormai fin troppo informato sui malandazzi terrestri, insiste per acquistare i kiwi non imballati. Io insisto per acquistare quelli bio e non se ne arriva a una. Problemi di comunicazione. Gli dico che biologico è più ecologico. Lui mi dice che sarà pure Koinousiano ma che non è necessario essere terrestri per capire che la pellicola in plastica, con annessa vaschetta, inquina di più. A livelli di trasporto ha qualche dubbio, potrebbero venire i kiwi svizzeri da Basilea e quelli italiani da Como? O quelli svizzeri da Sant'Antonino e quelli italiani da Ragusa? Soprassediamo, ma vuole capire una volta per tutte cosa significa biologico. «Coltivato secondo natura», gli spiego, voi come dite? «Coltivato» - «Ok, ma intendo dire il modo, ovvero senza spargere veleni e garantendo la fertilità del suolo sul lungo periodo» - «Coltivato, appunto» - «Certo, ma coltivato come?» - «Coltivando! Da noi coltivare significa esattamente questo: far crescere delle piante rispettando le leggi naturali e prendendoci cura di tutte le risorse». Beh, riconosco che questo può essere sensato. Comprendo che ciò che qui è la norma – il convenzionale – su Koinous ha da essere l'eccezione. «E come dite dunque per indicare il convenzionale?» - «Quale, quello senza plastica?» - «Sì» – «Di regola non imballiamo niente, ma posso immaginare che corrisponda al nostro fiskos» – «Fiskos??» – «Sì, non coltivato» – «Non coltivato?» – «Esatto, raccolto direttamente in natura», mi dice come fosse un'ovvietà. Ormai, e direi purtroppo, mi conosce abbastanza bene da saper interpretare il mento che mi cade e così, come sempre ingenuamente, mi infligge l'ennesima stoccata chiedendo: «Perché, «convenzionale» da voi che significa?».

Proveniente dal pianeta Koinous, Taxio ha deciso di recarsi sulla Terra per capire perché la specie apparentemente più intelligente del pianeta è anche quella che commette le azioni più insensate. Gente Sana segue mensilmente le sue peripezie.
Un sequel di Cindy Fogliani.

Liberi di amare

un'armoniosa relazione con i nascituri come cura per sè e per il pianeta.

Ferite, traumi, condizionamenti possono interferire pesantemente nella relazione tra genitori e nascituro. Il Pronto Soccorso Emozionale aiuta a costruire una genitorialità più consapevole e serena. Da ottobre il primo corso di formazione in Ticino.

Di Cindy Fogliani

Divenire genitori in tempi di opulenza materiale può sembrare semplice, ma non sempre lo è. Il benessere di cui siamo circondati chiede spesso un enorme tributo in materia di impegni, stress, aspettative, velocità. Accogliere il nuovo nato richiede – invece – presenza, tempo e tranquillità. Oltre a questo non sempre le cose vanno come preventivato, il parto si è rivelato uno choc, necessità mediche hanno portato alla precoce separazione di madre e bambino, l'allattamento è problematico. Si accumulano emozioni, stanchezza, delusione, sensi di colpa e inadeguatezza e un gran senso di sopraffazione e solitudine. Perché nella nostra cultura tutti sono pronti a lasciar cadere un consiglio: lascialo piangere per dieci minuti, utilizza il tè di finocchio, fatti vedere ma non prenderlo in braccio, mettilo nella fascia, ai miei tempi... , bambini piccoli problemi piccoli, tutti abbiamo pianto e siamo ancora qua; mentre in pochi sono pronti a sedersi per ascoltare, per esserci.
Per gli operatori di pronto soccorso emozionale (PSE) non ci sono dubbi: «Se un bambino piange un motivo c'è sempre» e il modo migliore per intervenire è lavorare a favore di un solido ed equilibrato legame fra genitore e bambino, che permetta di percepire i bisogni di uno e dell'altro, di accoglierli e possibilmente colmarli. La qualità di questo legame, a differenza di quanto in molti credono, non è garantita a priori. Molti sono gli aspetti che la influenzano facilitando, od ostacolando, una buona relazione fra genitori e figli.
Lo psicologo tedesco Thomas Harms, basandosi sulle conoscenze attuali di terapia psicocorporea, neurofisiologia e ricerca sull'attaccamento, ha codificato il pronto soccorso emozionale, per il quale si terrà prossimamente in Ticino un corso di formazione destinato a persone attive in ambito terapeutico, sanitario, di accudimento, interessati ad avviare relazioni di aiuto in quest'ambito, o ad ampliare le possibilità di sostegno alla giovane famiglia, a partire dalla gravidanza fin verso i quattro anni di età.
Il PSE è uno strumento d'intervento atto a rinforzare, mi-

Una buona relazione fra genitore e bambino non è garantita a priori dalla natura.

La relazione con i genitori influenza il modo in cui, da grande, il bambino si relazionerà con se stesso e gli altri.

gliorare, ristabilire il legame genitore bambino, necessario ai genitori per assumere al meglio il loro ruolo di accudimento, e al bambino per sentirsi sicuro, accolto e amato. È da questa prima interazione con i genitori, che inizia con la gravidanza, che prende forma il modo in cui il bambino affronterà la relazione con se stesso e gli altri nel corso di tutta una vita. È in questa prima relazione, che avviene nel momento in cui l'essere umano è più vulnerabile, che si generano ferite, traumi, condizionamenti che interferiscono con la completa e serena realizzazione della propria vita; con il pieno emergere delle qualità costruttive dell'essere umano, con il raggiungimento della maturità, del proprio pieno potenziale.
Il PSE agisce su diversi livelli: preventivo con incontri e attività informative, di sostegno con consulenze mirate, e terapeutico. La formazione è strutturata in tre fasi: conduzione basic bonding, consulenza e terapia. L'Associazione Nascere Bene Ticino, in collaborazione con i centri di formazione PSE italiano e svizzero, organizza a Lugano le prime due fasi della formazione, che prenderanno avvio ad ottobre con un workshop informativo necessario per poter accedere ai corsi. Si tratta di una formazione che affianca solide basi teoriche alla sperimentazione pratica ponendo al centro il lavoro su di sé: requisito fondamentale per divenire conduttore, consulente o terapista.
Al PSE non si accede naturalmente solo attraverso la formazione: in Svizzera vi sono al momento una quarantina di consulenti attivi, quattro operano in Ticino; tra questi troviamo Janine Koch, consulente PSE e da molti anni attiva quale terapista psicocorporea pre- e perinatale e nel lavoro sui traumi con neonati e bambini insieme ai loro genitori. Le abbiamo posto qualche domanda.

Da diversi anni è attiva nell'ambito dei traumi della primissima infanzia, cosa l'ha portata su questa strada?
L'aqua balancing. Ho operato a lungo con questa tecnica con adulti e bambini; il lavoro in acqua va a simulare uno spazio uterino e, osservando ciò che emergeva nelle persone, mi sono semplicemente incuriosita. Desideravo sapere di più su ciò che sperimentiamo durante la gestazione. Mi sono dunque interessata e poi formata seguendo William Emerson e altri, inizialmente sempre per interesse personale. Da neonata piangevo tantissimo, questo lavoro mi ha permesso di guarire tante vecchie ferite. Solo in un secondo tempo mi sono sentita pronta ad accompagnare altre persone con questi strumenti; a farne una professione.

«Da neonata piangevo tantissimo. Questo lavoro mi ha permesso di guarire le vecchie ferite».

È assodato che praticamente ognuno di noi ha in sé ferite derivate dalla primissima infanzia. Che ruolo giocano le ferite non elaborate quando si diventa genitori?
Quando si diventa genitori il proprio vissuto, anche per questioni ormonali, viene riattivato. Sappiamo che queste prime e profonde ferite risuonano nel corso della vita quando si viene in contatto con circostanze simili a quelle che le hanno generate. Ad esempio il modo in cui si è stati accolti quando si piangeva influenza il modo in cui saremo pronti ad accogliere il nostro bambino quando piangerà. Se si veniva redarguiti, allontanati o altro, faticheremo a sopportare i pianti di nostro figlio. Le nostre emozioni

negative si ripercuoteranno su di lui, peggiorando la situazione e creando un circolo vizioso.
Spesso i genitori vengono da me per cercare di «curare» il bambino, grazie al PSE ho capito che non è solo il bambino da curare, ma è la relazione, e per curare la relazione si lavora soprattutto con i genitori.

Il PSE si può praticare preventivamente, magari ancor prima di avere un figlio, o è uno strumento da utilizzare solo in presenza di disagio?
Sarebbe magnifico se i genitori si preparassero al concepimento snocciolando la loro biografia e guarendo parte delle loro ferite. Sarebbe di grande aiuto per loro e per il nascituro.

«Sarebbe bellissimo se ci si preparasse al concepimento guarendo alcune ferite».

Si potrebbe introdurre qualcosa in questo senso nei corsi pre parto?
Fortunatamente oggi ci si rende sempre più conto di quanto la relazione tra genitori e figlio sia di fondamentale importanza per lo sviluppo dell'essere umano. Nuovi progetti stanno prendendo piede; per esempio l'Associazione Nascere Bene Ticino è attiva nelle scuole con attività che pongono l'attenzione sulla nascita. Si chiede ai bambini se sanno come sono nati, cosa sanno della nascita, per portare conoscenza e consapevolezza. Sono cose importanti anche da verbalizzare. Vi sono poi molte paure legate al parto, a causa del proprio vissuto, o del sentito dire. Il parto è ancora troppe volte presentato come un momento terribile, di dolore insopportabile. È tempo di dare la giusta visione di questo momento così importante nella vita di madre e bambino, affrontando paure e insicurezze, in modo che le donne riprendano il controllo del loro parto. Ideale è che queste conoscenze entrino in cliniche e ospedali, siano dispensate a tutte da ostetriche e levatrici, per creare una vera rete di sostegno alla donna.

Il sostegno del padre a madre e bambino è importante per l'armonia della famiglia.

Spesso nella primissima infanzia si ponte l'accento sul rapporto madre bambino; che ruolo gioca il padre?
Personalmente ho l'immagine del padre che sostiene la madre, e della madre che sostiene il bambino. Il ruolo del padre è fondamentale per l'armonia della famiglia, ed è importante che anche lui possa risolvere le sue ferite. Ho notato che quando posso operare con entrambi i genitori il lavoro si facilita. Per questo trovo importante che anche il padre partecipi alle sedute; se non a tutte, almeno a qualcheduna per capire che cosa si sta facendo, così da poter essere di sostegno alla propria compagna.

C'è chi dice: miglioriamo il mondo un bambino alla volta. Lei che ne pensa?
Recentemente ho avuto un interessante scambio con la psicoanalista ultraottantenne Maira Pagliarini che mi ha spronata ad andare avanti su questa strada. È stato anche grazie a lei che ho scelto di dedicare tanto tempo ed energie per portare il corso di PSE in Ticino. Secondo lei, e io sono d'accordo, tra tutti i modi che vi sono per portare aiuto a questo mondo il lavoro sulla primissima infanzia è il più facile ed efficace.

C'È BIO E BIO

**Il settore del biologico è in continua crescita e attira aziende unicamente interessate alla massimizzazione dei profitti.
Per i responsabili di Biosfera conoscere il «dietro alle quinte» di ogni prodotto è fondamentale per orientare le proprie scelte.**

Di Cindy Fogliani

Capita, talvolta, di trovarci di fronte a un'opera d'arte che ci lascia indifferenti fino a quando qualcuno ci spiega la storia, il significato, i materiali, la lavorazione permettendoci di comprenderne il valore.
Aggirarsi tra gli scaffali dell'alimentari Biosfera di Locarno in compagnia di Barbara Candolfi ci fa lo stesso effetto. Barbara cerca di scoprire cosa sta «dietro» ciò che vende; per lei la tracciabilità è fondamentale.
Per esempio afferra un pacco di maccheroni: *«Questo è un progetto molto interessante, in questi maccheroni è contenuta farina da 700 specie diverse di grano. Stiamo perdendo molte varietà di grano duro, con questo progetto si vuole perpetrare la coltivazione di specie ormai rare per mantenerne in vita il loro prezioso patrimonio genetico».* Passa a una bevanda all'avena: *«È prodotta con acqua di sorgente da un'azienda italiana a conduzione famigliare».* In seguito ci parla di mandorle: *«apprezzo molto questa azienda perché smerciano unicamente prodotti propri. Vale a dire che quando le loro mandorle sono esaurite non utilizzano mandorle importate ma aspettano il prossimo raccolto».* Passiamo davanti a una lunga fila di bottiglie di aceto per ogni gusto: di cotogne, di fragole, di gelso, di mirtilli, cachi, eccetera fino a quindici varietà. *«Sono fantastici, prodotti in Ticino partendo dai frutti del frutteto aziendale che conta fino a 140 varietà fruttifere. Spesso gli aceti, anche biologici, vengono aromatizzati. Questi sono invece ottenuti direttamente dai frutti specifici».* E potremmo andare avanti a lungo tanto è vivo l'entusiasmo di Barbara.

Partiamo, invece, con una considerazione: in un periodo in cui il biologico fa tendenza si può dire che c'è bio e bio... .
«Esatto. Fortunatamente sempre più consumatori richiedono prodotti biologici per cui anche le grandi produzioni e le multinazionali si stanno adeguando. Se ai miei esordi, parlo degli anni Ottanta, i fautori del biologico erano pionieri - ricordo che in Ticino c'erano pochissimi produttori biologici - oggi vi è una grande offerta anche nei normali supermercati, e molte aziende agricole si sono convertite al biologico. È indubbiamente un passo avanti, un passo nella direzione giusta, che denota una crescente sensibilità verso l'ambiente e la salute. Con questo non possiamo però dire di essere arrivati. Vi sono approcci molto diversi al biologico. La richiesta crescente ha portato molte aziende a interessarsi a questo settore non per questioni di idealismo, ma per opportunità commerciali. C'è una sostanziale differenza tra il bio offerto da discounter a prezzi stracciati e il biologico che tiene conto della sostenibilità dell'intera catena produttiva e di distribuzione. Quando il solo motivo è il reddito, si applicheranno misure di risparmio che ben conosciamo: delocalizzazione, ottimizzazione, massimo sfruttamento. Quando alla base vi è una motivazione etica allora si pensa soprattutto alla cura della terra, alla giusta di-

C'è una grossa differenza di impatto tra il bio da discount e il bio fondato sull'etica.

mensione, al benessere di piante, persone e animali, andando anche oltre a ciò che impone il marchio bio».

Come distinguere dunque ciò che sta dietro a un prodotto?
«È il lavoro di una vita, non si finisce mai di imparare perché nascono sempre nuove tecniche ed astuzie, in positivo e in negativo. Personalmente ho un fornitore che è molto attento a questo aspetto, aggiornatissimo e informato su tutti i marchi che importa, per cui ricevo preziose informazioni già alla fonte. Da parte mia, quando un cliente mi chiede un certo prodotto che non ho, contatto sempre il produttore per saperne di più. Il consumatroe cosa può fare? Leggere le etichette; prediligere il chilometro zero, alimenti non trasformati e di stagione sicuramente aiuta. Per il resto è necessario ricevere una buona consulenza dai venditori, approfondire le ricerche da sé, mai smettere di porre e porsi domande».

In tutto questo il prezzo fa la sua parte.
«Il giusto prezzo è un elemento fondamentale nel concetto di alimentazione salutare e sostenibile. È importante operare affinché tutti abbiano accesso ad alimenti naturali e di qualità senza dover fare grandi rinunce. È una politica alla base della nostra attività di vendita che portiamo avanti con buoni risultati. Può capitare che il prezzo di alcuni nostri prodotti sia assolutamente concorrenziale con quello di prodotti anche non biologici nei supermercati. Riusciamo a ottenere questo risultato principalmente applicando margini di guadagno equi che coprono i costi reali della struttura e del personale».

Mangiare a chilometro zero, di stagione, tornare a cucinare. È un ritornello che ripetiamo da tempo, a che punto siamo nella pratica?
«C'è sicuramente ancora molto da fare. Il nostro negozio è stato concepito per questo: un alimentari biologico dove trovare prodotti il più possibile del territorio e di stagione. Da noi è possibile acquistare anche una singola cipolla, una carota, quel che basta per una ricetta. Questo anche perché i prodotti non trattati, poco lavorati, con ingredienti naturali, hanno di regola una durata di vita ridotta rispetto a quelli industriali. È il prezzo da pagare per tornare alla natura, che non prevede che un'arancia resti integra per un mese, un latte per tre, e che tutte le mele siano della stessa dimensione, lucide e senza un difetto. L'industrializzazione ci ha disabituati al cibo naturale che ora ci appare di aspetto poco invitante e di scarsa qualità, quando è invece di qualità superiore. C'è da rieducarsi, ed è ciò che nel mio piccolo cerco di fare qui, spiegando le cose ai clienti. Naturalmente scegliere prodotti naturali porta anche grandi vantaggi come gli evidenti benefici sulla propria salute e su quella della terra e dell'ambiente. Basti pensare, per portare solo degli esempi, che oggigiorno tutti i flussi d'acqua del nostro paese sono inquinati dai pesticidi provenienti dall'agricoltura intensiva; o che l'agricoltura intensiva invece di curare la terra come dovrebbe, di renderla sempre più fertile come dovrebbe, impoverisce il terreno rendendolo sterile».

700 varietà di grano in un pacco di pasta: ecco le iniziative biologiche che arricchiscono la vita.

L'industrializzazione ci ha disabituati al cibo naturale, che ora ci appare poco invitante, di scarsa qualità, mentre in realtà è di qualità superiore.

Come immagina il futuro del settore biologico?
«Credo che si delinei bene con i contenuti della nostra chiacchierata: le produzioni famigliari, locali con filiera corta devono vedersela con un settore industriale sempre più agguerrito e concorrenziale. Distinguere l'uno dall'altro non è sempre facile, richiede tempo e conoscenze che non tutti hanno. È molto positivo che un numero crescente di persone siano sensibili a tematiche di salute e ambiente. È importante che abbiano accesso a informazioni corrette così da scegliere con consapevolezza».

RIFLESSOLOGIA FACCIALE:
storia e benefici di una tecnica moderna

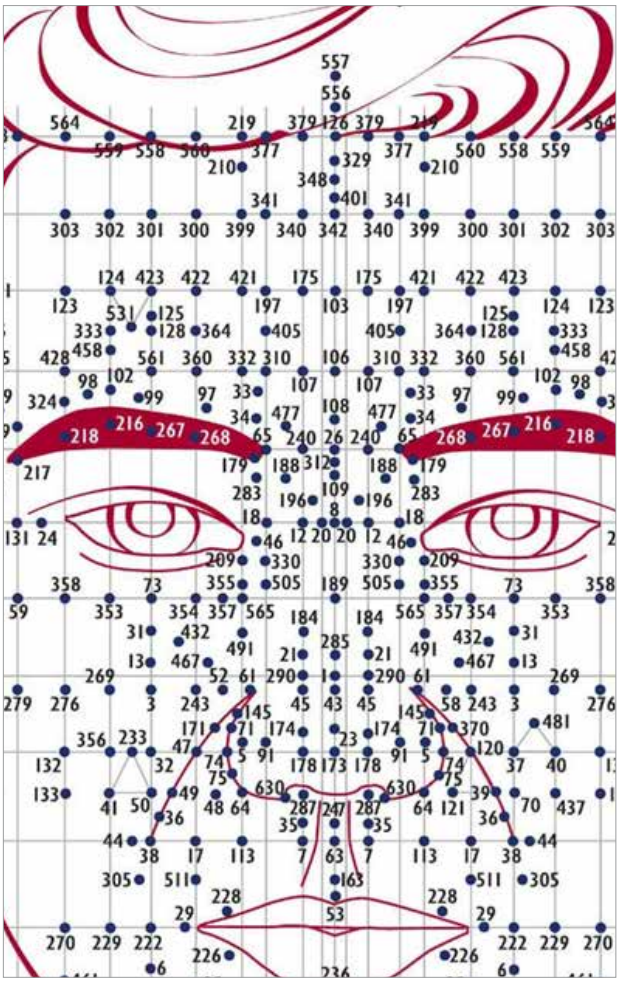
Di Anna Damonti

In Vietnam quattro milioni di persone si sono curate esclusivamente con la riflessologia facciale, che sta prendendo piede anche in Occidente.

La Riflessologia Facciale o Dien Chan (traduzione in Vietnamita) è una tecnica messa a punto agli inizi degli anni '80 dal professore Bui Quoc Chau alla fine della guerra in Vietnam, dove le morti interessarono tutte le classi sociali compresa quella dei medici. Così il governo lanciò un appello a tutta la popolazione affinché ci fossero volontari per lavorare negli ospedali. Il professore Bui Quoc Chau decise così di unirsi ad un gruppo di agopuntori per aiutare le vittime della guerra.

Fu proprio in un ospedale, dove si trovava un paziente affetto da fortissimi dolori alla schiena che l'agopuntura sembrava non riuscire a lenire, che il Professore Bui Quoc Chau ebbe un'intuizione.

Pensando ai numerosi trattamenti cui aveva sottoposto il paziente e che avevano interessato la quasi totalità del suo corpo, si accorse che la zona del viso non era ancora stata considerata né toccata per alcun tipo di trattamento. Una notte la sua attenzione si soffermò su alcune espressioni linguistiche vietnamite e notò allora che la parola con cui si indica il setto nasale (song mui) ha la stessa radice della parola con cui si indica la colonna vertebrale (song lung). Pensò, quindi, che avrebbe potuto esserci una corrispondenza che poteva andare al di là della semplice omonimia lessicale. L'indomani cominciò ad osservare il setto nasale del suo paziente e a pensarlo come se fosse una colonna vertebrale in miniatura: all'altezza cui corrispondeva la zona dolorosa della schiena, il professore notò un cambiamento della superficie della pelle del naso. Come



Bui Quoc Chau ha scoperto sul viso ben 633 punti di riflesso corrispondenti a tutte le unità anatomiche – interne ed esterne – del corpo umano.

il prof. Bui Quoc Chau stimolò la zona con un ago, il paziente non solo non ebbe alcun dolore nonostante l'ago, ma improvvisamente sparì anche il dolore alla schiena. La sua intuizione aveva trovato la conferma della prassi: anche sul viso vi erano punti di riflesso del resto del corpo, punti che, tra l'altro, non erano stati scoperti dagli antichi cinesi, ideatori dell'agopuntura.

Da quel momento Bui Quoc Chau intensificò i suoi studi con l'obiettivo di trovare punti di correlazione tra tutte le conoscenze che aveva acquisito dalle tradizioni mediche popolari vietnamite con cui era venuto in contatto, gli studi sulla medicina cinese e quelli di medicina occidentale a cui aveva dedicato gran parte della sua vita.

Scoprì in poco tempo che sul setto nasale effettivamente esistono terminazioni nervose che corrispondono alle varie parti della colonna vertebrale e dedusse che se il setto nasale rappresentava la colonna, allora le arcate delle sopracciglia avrebbero potuto corrispondere alle braccia. Dall'individuazione di queste prime corrispondenze all'elaborazione di una mappa delle zone di riflesso del corpo umano sul volto, il passo fu breve. Negli anni successivi Bui Quoc Chau poté verificare tutte le relazioni tra i punti e le specifiche zone del viso con il resto del corpo, scoprendo ben 633 punti di riflesso corrispondenti a tutte le unità anatomiche interne ed esterne del corpo umano ed elaborando 20 tipologie di mappe. Da qui si è riusciti a semplificare l'impianto teorico fino ad allora delineato, individuando 8 mappe fondamentali che ancora oggi costituiscono il principale oggetto di studio per un riflessologo.

In Vietnam, dove la Riflessologia Facciale costituisce la medicina ufficiale, quasi quattro milioni di persone sono state curate unicamente con questo metodo nei numerosi centri di assistenza umanitaria.

La Riflessologia Facciale è una delle poche tecniche che permette l'auto-trattamento utile per attenuare ad esempio dolori, nausea, diarrea, ansia, attacchi di panico, stress ... Nei prossimi articoli vi verranno indicate alcune zone ben precise da stimolare a seconda delle problematiche. Per tanto Vi aspetto con il prossimo articolo.

Anna Damonti è laureata in Scienze Infermieristiche, Terapista Complementare, Riflessologa Plantare e Facciale e Coach relazionale con Master in PNL.
Abbonandovi alla sua newsletter su riflessoterapia-coaching.ch sarete informati su conferenze gratuite, corsi ed eventi promozionali con trattamenti grautiti nell'ambito della riflessologia facciale.

Riceve presso Medicalvillage a Manno.
+41 788373261
20% di sconto ai soci Gente Sana sul primo trattamento.

UN TURISMO CHE SOSTIENE

L'emergenza sanitaria ha modificato il modo di viaggiare delle persone e si prevede che nuove tendenze si manifesteranno a lungo termine. È il momento per pensare a un turismo sensibile, che favorisca le comunità. Tra il 3 e il 4 ottobre tutti sono invitati a esplorare insieme le potenzialità di un turismo rigenerativo in Ticino.

Di Carlotta Zarattini - Impact Hub Ticino

Secondo Brian Chesky di airbnb in futuro si viaggerà di più via terra.

Ho viaggiato per la prima volta nell'estate del 2006. L'amico Mario Zanot, autore dell'ultima intervista a Tiziano Terzani, mi aveva invitato ad unirmi a una piccola spedizione in Asia alla ricerca dei luoghi cari allo scrittore e giornalista fiorentino scomparso nel 2004. Mario, insieme alla famiglia di Tiziano, stava scrivendo la sceneggiatura per il film «Un indovino mi disse», ispirato all'omonimo libro di Terzani, e il viaggio era il primo sopralluogo per definire alcuni luoghi per le riprese.

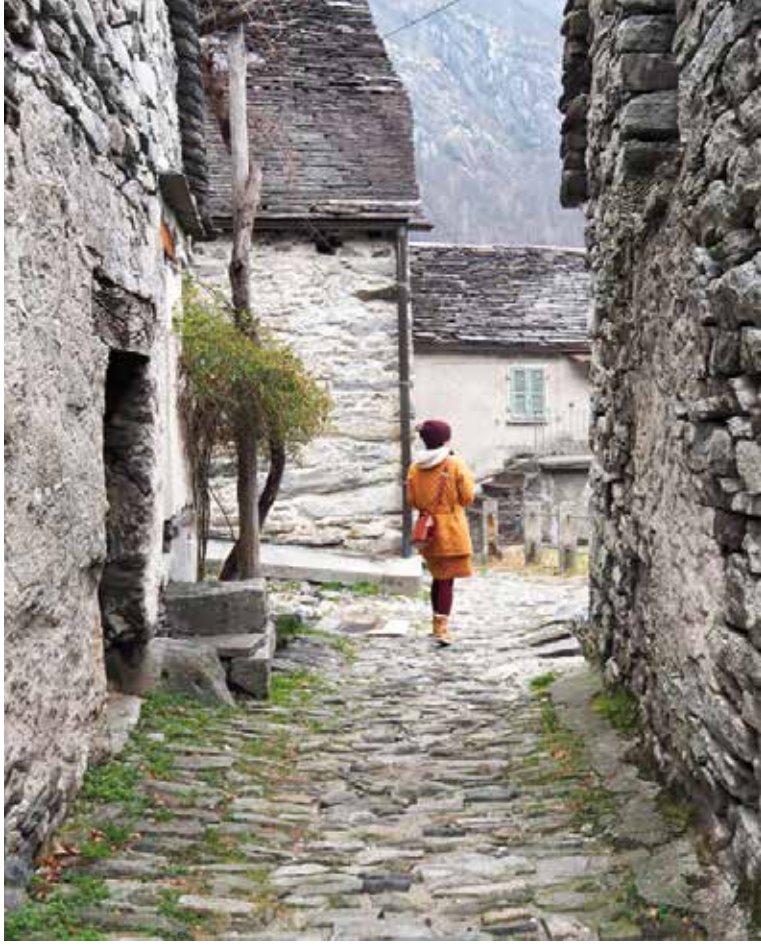
Non ero mai partita con lo zaino in spalla: avevo 21 anni, scrivevo per un giornale di strada di Bologna e curavo la mia curiosità con una macchina fotografica che portavo sempre addosso.

Di quel viaggio ricordo la delicatezza con cui abbiamo attraversato l'Asia: su una vecchia barca di legno siamo lentamente scivolati sul Mekong per arrivare a Luang Brabang due giorni dopo; in autobus sgangherati, tra galline e sacchi di riso, abbiamo scoperto il Vietnam; e ancora in barca abbiamo attraversato la Cambogia, fino a Siem Reap e poi a Battambang, tra palafitte di pescatori sull'acqua, risaie e memorie della guerra.

T.S. Eliot pare abbia detto «The journey not the arrival matters» (Non è la destinazione, ma il viaggio che conta») e finalmente anche io stavo imparando come viaggiare.

La cosa più importante è sicuramente il tempo. Prendersi tempo, viaggiare via terra, incontrare piccoli produttori, animatori culturali, gruppi locali. Capire cosa fanno e perché. Sedersi ad un caffè e osservare la gente che passa, visitare più volte un mercato, mettersi in un angolo, parlare con la gente per strada, chiedere consigli, lasciarsi andare, fidarsi. Sorridere alla vecchia signora sull'uscio di casa, chiedere il perché di una tradizione, gesticolare e capirsi, andare dal parrucchiere, e poi dal fotografo per una fototessera tradizionale. Mangiare il cibo locale, fidarsi del cameriere davanti a menù incom-

prensibili, vestirsi in modo sobrio, mimetizzarsi, diventare un tutt'uno con la vita che pulsa attorno.
E così, come scrive Terzani ne «Un indovino mi disse», « il posto più scialbo, più insignificante della terra diventa uno specchio del mondo, una finestra sulla vita, un
teatro d'umanità dinanzi al quale ci si potrebbe fermare senza più il bisogno di andare altrove. La miniera è esattamente là dove si è: basta scavare».
Viaggiando ho iniziato a sentirmi parte del mondo, non più straniera, in qualsiasi posto io sia. E appartenendo, inevitabilmente mi interesso del luogo, delle persone, me ne prendo cura, le rispetto. E cambio. Da ogni viaggio torno cambiata, perchè quando parto sono sempre alla ricerca di qualcosa.
Qualche giorno fa ho letto che Brian Chesky, fondatore e CEO di airbnb, in un'intervista ad Axion ha detto che il Covid-19 ha cambiato inesorabilmente il nostro modo di viaggiare: secondo Chesky in futuro si viaggerà di più via terra, ci sarà una ridistribuzione delle mete, e i viaggi diventeranno più intimi, più locali, favorendo i parchi naturali, gli spazi aperti, le piccole comunità piuttosto che le grandissime città. [1]
Se questa previsione venisse confermata, c'è allora un nuovo turismo da ridisegnare, con nuove potenzialità, nuove esigenze, nuovi valori e nuove regole da stabilire. Un turismo ad oggi considerato forse di nicchia, ma che con questa crisi, per necessità o curiosità, potrebbe aprirsi a più persone, coinvolgere nuovi attori e svelare nuove destinazioni in tutto il mondo.
Un turismo più consapevole protegge prima di tutto la qualità dell'ambiente e della vita degli abitanti locali, inserendosi con delicatezza nei loro spazi. Un turismo più sensibile lavora per la comunità e la sostiene, e non viceversa. E un turismo più distribuito necessita di nuove infrastrutture e nuova educazione sul territorio.
In Ticino, dove il turismo genera il 10% del PIL, questa nuova discussione sul settore potrebbe rappresentare un'opportunità unica per diventare pionieri di un nuovo modo di concepire l'esperienza del viaggiare.
Lo sa bene Elia Frapolli (ex direttore di Ticino Turismo) che, attraverso una serie di webinar proposti durante il periodo di lockdown, ha invitato ad una riflessione sul futuro del turismo nel nostro Cantone e nel mondo, condividendo nuovi trend e modelli di sviluppo.



Il Ticino, dove il turismo genera il 10% del PIL, potrebbe essere pioniere di un nuovo modo di concepire l'esperienza de viaggiare.

Una discussione appena iniziata che continuerà, spero, nei prossimi mesi. Sicuramente se ne parlerà molto ad ottobre, quando, grazie ad una collaborazione tra Elia Frapolli, ATED, Impact Hub Ticino e molti altri partner, si terrà il primo hackathon sul turismo rigenerativo in Ticino. Durante questo incontro virtuale di 24 ore che avrà luogo il 3 e 4 ottobre, patrocinato dal Dipartimento del territorio e dalla Divisione dell'economia, cittadini, turisti e operatori del settore sono invitati a lavorare insieme attorno a delle sfide per esplorare e progettare collaborativamente delle possibili soluzioni per il nostro territorio.
Se uno degli obiettivi principali del turismo è assicurarsi che le future generazioni possano visitare e godere dello stesso pianeta che vediamo noi oggi, credo che sia importante iniziare dal luogo in cui viviamo, e riscoprirci viaggiatori in casa nostra.

Il turismo consapevole protegge la qualità dell'ambiente e della vita degli abitanti locali, inserendosi con delicatezza nei loro spazi.

[1] www.axios.com/airbnb-travel-coronavirus

La salute negli Scritti Bahá'í

spiritualità e scienza vanno a braccetto.

Di Alida Moroni

Sarà la pandemia da Covid 19 a cambiare il mondo?
Una risposta affermativa è stata data di recente dal Professor Pievani, antropologo italiano, durante un'intervista sul canale italiano Rai 3, e confermata anche dal biologo e antropologo americano, Professor Jared Diamond, il quale parla anche di una evoluzione antropologica della specie umana. Straordinariamente, questi concetti sono già stati espressi nei primi anni della seconda metà del XIX secolo negli scritti bahá'í, dove si predice l'avvento di una Nuova Era, in cui vivano esseri finalmente affrancati da un materialismo autodistruttivo, più evoluti e spirituali, abitanti di una terra dove i concetti di unità, solidarietà, fratellanza e progresso siano i presupposti allo stabilirsi di una pace duratura e definitiva.
In queste scritture vi si trovano molti passi su temi di medicina e salute anche rigurado il loro futuro evolversi, legato a radicali cambiamenti della nostra società e allo sviluppo delle straordinarie potenzialità di cui l'essere umano è dotato. Accennerò a citazioni di Bahá'u'lláh, il fondatore della Fede Bahá'í e di 'Abdu'l-Bahá, il successore.

Il perseguimento di obbiettivi meramente materiali e opportunistici porta a un vivere pieno di paure, riempitivi compulsivi, a un'asfissia della nostra interiorità.

«Tra tutte le scienze la medicina è la più importante ... perché è il più grande mezzo che proviene da Dio ...per preservare i corpi di tutti, ed Egli ha posto tale scienza a capo di tutte le scienze e del sapere ...».
Questo elogio alla medicina può essere meglio compreso alla luce della visione bahá'íì della vita su questa terra, che non è interpretata come un'esistenza di sofferenza e rinunce e neppure come un'edonistica e irresponsabile ricerca del piacere. Bahá'u'lláh esorta a vivere in armonica unità con sè stessi, con i propri simili e con il creato: ogni buona cosa va assaporata, goduta, a patto che il cuore umano, interiorità dell'essere, venga riservato esclusivamente al Divino. Inserisce quindi il senso della nostra esistenza e dell'eterna ricerca del sé - unico percorso per la comprensione di ciò che definiamo Dio - al concetto di avanzamento di una società in continuo progresso, per il raggiungimento di una dimensione più etica, di una nuova civiltà. Ecco perché *«la grazia di una buona salute è la somma fra tutti i doni... più sano il corpo, più grande la forza dello spirito... più grandi anche le facoltà dell'intelletto, della memoria e della riflessione».*
«Nel momento della malattia, rivolgetevi a medici competenti ... consultate i medici migliori, che abbiano studiato una medicina scientifica. Curare esclusivamente con le forze spirituali è senza dubbio altrettanto inadeguato quanto ciò che i medici cercano di fare inutilmente ricorrendo soltanto a mezzi e metodi meccanici. Si potranno ottenere i migliori risultati combinando i due processi: spirituale e materiale». Si tratta di un tipo di approccio alle cure dove i due cardini, scientifico e spirituale, offrono nuove ed insperate possibilità. Scienza e religione, da antagoniste, diventano discipline collaborative, presagio di enormi progressi. I Bahá'íì auspicano un sempre maggiore approccio olistico nelle cure alla luce della Rivelazione Divina.
Bahá'u'lláh ci indica sempre una strada di equilibrio, di moderazione, di buon senso, e ciò vale anche nel campo della salute: curarsi è un dovere e molte sono le prescrizioni che hanno dirette conseguenze sull'igiene della vita. *«Essendo la forma materiale il trono dell'intimo tempio, se ne prenda la massima cura, si che non si abbia a provare nulla che possa cagionare ripugnanza...»* 'Abdu'l-Bahá spiega inoltre *«...anche la pulizia del corpo, per quanto sia una cosa fisica, nondimeno ha una grande influenza sullo spirito. È come nel caso di una voce meravigliosa: sebbene*

**La gioia ci dà le ali!
I sentimenti spirituali portano salute, forza, chiarezza.**

i suoni non siano che vibrazioni nell'aria che colpiscono il nervo uditivo di chi ascolta, e tali vibrazioni casuali fenomeni che si diffondono nell'atmosfera, pure considerate come esse commuovono il cuore. Una bellissima melodia dà ali allo spirito e all'umanità un fremito di gioia. Ecco come la pulizia del corpo esercita un influsso anche sull'anima umana».

Per ciò che riguarda l'alimentazione non vengono imposti limiti o restrizioni, ma viene presagito che in futuro l'essere umano diventerà vegetariano, quale normale percorso di consapevolezza, e che ci si curerà tramite l'alimentazione, evitando l'assunzione contemporanea di cibi composti da molti ingredienti, di sostanze diverse fra loro. Erbe ed acque e uno stile di vita comprensivo del benessere psicofisico, in cui droghe, alcool ed eccessi siano eliminati, favoriranno la salute del corpo e i sentimenti positivi aggiunti a una quotidiana analisi del proprio operato, e a momenti di meditazione e preghiera.

'Abdu'l-Bahá distingue fra cause materiali e cause spirituali della malattia. Per le prime egli afferma che *«la causa materiale della malattia è un disturbo nell'equilibrio, nella giusta proporzione di tutti quegli elementi di cui il corpo umano è composto... Ma quando questi costituenti subiscono variazioni nelle loro quantità giuste e naturali, cioè quando siano aumentate o diminuite, questo aprirà una via d'accesso alla malattia. Tale questione merita la più accurata indagine».* Per le cause spirituali, Egli spiega che *«hanno un grande effetto sulle condizioni del corpo»* e che il perseguimento di obiettivi meramente materiali e opportunistici porta ad un vivere pieno di paure, riempitivi compulsivi, e a un'asfissia della nostra interiorità.

Per contro, la salute spirituale, l'appagamento, la gioia, possono essere potenti fattori di benessere e di guarigione. *«La gioia ci dà le ali! Nelle ore di gioia le nostre forze sono più vive, l'intelletto più acuto, la comprensione più chiara. Sembriamo saper meglio trattare col mondo e trovare la nostra sfera d'utilità... . I sentimenti spirituali hanno un effetto sorprendente nel guarire le malattie nervose».*

I rimedi materiali e spirituali non si contraddicono bensì si completano, e bisognerebbe ricorrere ad essi poiché provengono entrambi «dalla misericordia e dal favore di Dio».

Mi auguro che questi brevi cenni sul tema della salute, talmente ampio da non poter essere evaso con questo breve esposto, possano aver stimolato l'interesse verso l'ampia bibliografia sulla Fede Bahá'í e sui suoi insegnamenti, atti a promuovere l'avanzare di una Nuova Era, già in atto, e non più intesa come utopia, bensì quale essa è: urgente e inevitabile priorità dei nostri giorni. La salute umana e del pianeta sono chiaramente inscindibili.

Alida Moroni, Someo
Tel. 079 397 83 55

Nota: le citazioni in corsivo sono dagli Scritti Sacri Bahá'í. Per ulteriori informazioni potete consultare bahai.ch - bahai.org - bic.org.

La nascita dello Shiatsu

Di Rosalba Rossi

Il fondatore dello Shiatsu metodo Namikoshi, Tokujiro Namikoshi (nella foto), nacque nel 1905 in una famiglia agiata. Il padre gestiva un'azienda produttrice di ombrelli grazie alla quale fino al 1911 poté mantenere la moglie e i 5 figli. Per ironia della sorte, fu proprio un lungo periodo di piogge a portare l'azienda al fallimento, questo perché a quei tempi gli ombrelli erano fatti di carta! La famiglia fu costretta a trasferirsi nel profondo nord del Giappone, a Hokkaido, per ricominciare da capo.

Il drastico cambiamento di clima, dal caldo del sud al pungente freddo del nord, causò a Masa, la mamma di Tokujiro, fortissimi dolori articolari. Oggi sappiamo che la donna era affetta da artrite reumatoide. Purtroppo, in quella zona remota non vi erano medici o ospedali ai quali chiedere aiuto. Il padre di Tokujiro, non sapendo come aiutare la moglie, chiese ai figli di massaggiarla a turno. Masa gradì molto l'aiuto dei figli, ma si accorse che il tocco di Tokujiro era il migliore e, nonostante avesse solo sei anni, era in grado di darle maggiori benefici rispetto ai fratelli. L'apprezzamento della madre segnò il destino di Tokujiro che rimase l'unico a prendersene cura. All'inizio massaggiava per l'80% e premeva con le dita per il 20%, ma le reazioni positive della madre alle pressioni lo incoraggiarono a invertire queste proporzioni. Masa migliorò visibilmente, tanto che poté di nuovo lavorare nei campi.
A 17 anni Tokujiro decise di trasferirsi a Tokyo e, per mantenersi mentre cercava un massaggiatore disposto ad insegnargli le tecniche, vendeva giornali. Le sue abilità manuali erano ormai evidenti: quando un cliente si lamentava per un qualche dolore, lui si offriva di fargli un massaggio, chiedendo in cambio di poter vendere abbonamenti!
Nel 1925 aprì a Hokkaido il primo studio di Shiatsu al mondo e nel 1933, a Tokyo, il secondo.
Una delle prime allieve di Tokujiro fu Masa, la mamma, che all'età di 70 anni e memore del benessere provato durante i trattamenti del figlio, volle imparare la tecnica per poter aiutare quante più persone possibile, praticando fino alla sua morte avvenuta all'età di ottant'anni.
Nel 1940 ecco la svolta. Namikoshi fonda a Tokyo la prima scuola per formare terapisti: il Japan Shiatsu Institute (dal 1946 chiamato Japan Shiatsu College).
Tokujiro scelse il seguente slogan per la sua tecnica, tuttora molto amato nel mondo dello shiatsu:

«Il cuore dello Shiatsu è come il puro affetto materno, la pressione delle mani fa scorrere le sorgenti della vita».

Nel 1964 il Ministero Giapponese della Salute riconobbe lo Shiatsu come metodo terapeutico unico e indipendente definendolo come: «Trattamento che, applicando la pressione con i pollici e i palmi delle mani su determinati punti del corpo, corregge le irregolarità dell'organismo, mantiene e migliora la salute, contribuisce ad alleviare alcuni disturbi e attiva la capacità di autoguarigione del corpo umano. Non ha effetti collaterali».
Dal 1964 il Japan Shiatsu College è l'unica scuola in Giappone riconosciuta ufficialmente.
Giappone e Svizzera sono attualmente le uniche nazioni in cui lo Shiatsu è una terapia riconosciuta dalla Sanità.

Oggigiorno esistono innumerevoli soluzioni e prodotti ecologici, naturali, ricavati nel rispetto dell'uomo, dell'ambiente e degli animali; soluzioni già pronte ideate da chi, e per chi, crede nel potere benefico della natura e desidera vivere in armonia con essa. Con questa rubrica vogliamo presentarne alcuni, uno al mese, scelto fra le migliaia di possibilità che offre il commercio e che troviamo anche sugli scaffali del nostro reformhaus.

Cura del viso con il melograno

Team Biobiasca

Cari abbonati di Gente Sana, è trascorso un anno dall'inizio della nostra avventura con il negozio Biobiasca e con questa rubrica su Gente Sana. Vogliamo dunque festeggiare con voi il primo anniversario, offrendovi uno sconto del 10% durante tutto il mese di settembre. Il 18 settembre, inoltre, organizziamo, in collaborazione con Weleda, una giornata dedicata alla cura del viso, con la presenza di un'esperta di cosmesi naturale.

Fondata in Svizzera nel 1921 da Ita Wegman, Oskar Schmiedel e Rudolf Steiner e ispirata all'antroposofia, Weleda è oggi leader mondiale nel campo della cosmesi olistica e biologica come pure nell'ambito dei medicamenti antroposofici.

Il 18 settembre a Biasca sarà possibile conoscere in modo approfondito i numerosi prodotti che Weleda ha ideato per sostenere l'epidermide nei processi di rigenerazione e riparazione e per proteggerla dagli elementi esterni. L'azienda ha selezionato il melograno quale pianta principale per la protezione dell'epidermide, in ragione delle sue proprietà antiossidanti e rigeneranti. I suoi principi attivi dinamizzano e rendono morbida la pelle in modo totalmente naturale. A questo ingrediente principale Weleda ha abbinato altre sostanze naturali particolarmente benefiche per la cute quali olio di jojoba, di sesamo, d'argan, d'oliva, burro di karité, in aggiunta a oli essenziali naturali. La linea melograno di Weleda, oltre a proporre una serie di prodotti per la cura del viso ha ideato gel doccia, crema mani e deodorante. Durante la giornata del 18 settembre, su appuntamento, sarà possibile ricevere una consulenza personalizzata e approfittare della promozione che regala un prodotto di cosmesi ogni due prodotti viso acquistati.

Giornata Weleda per la cura del viso

Il 18 settembre dalle 10 alle 18 al Bio Biasca un'esperta di cosmesi naturale sarà a disposizione degli interessati per una consulenza personalizzata (su appuntamento) sulla cura del viso, e per la presentazione dei prodotti Weleda. Per l'occasione si potrà approfittare di un prodotto in regalo all'acquisto di due prodotti viso.

Per i lettori Gente Sana: 10% su tutto l'assortimento Biobiasca durante il mese di settembre.

LOTTA ALLE ZANZARE

efficaci accorgimenti fai da te

c.f. Settembre è forse il mese in cui, più di ogni altro, ci si gusta l'estate sul terrazzo di casa. Le serate si intiepidiscono e gli impegni ci trattengono al domicilio. Anche le locali zanzare femmina se ne rallegrano, disponendo con più facilità di quel poco di sangue che basta loro per sviluppare le uova. Considerando che necessitano di un pasto (una puntura) ogni cinque giorni circa, cioè ogni volta che ha inizio una fecondazione, si potrebbe anche soprassedere, non fosse che per ogni puntura depongono fino a trecento uova. Per questo è utile prevenire, soprattutto per arginare il diffondersi della zanzara tigre. Vuotare settimanalmente i sottovasi ed eliminare tutti i ristagni d'acqua, soprattutto i più piccoli, è il primo passo. Laddove non è possibile eliminare l'acqua va effettuato il trattamento con VectoBac G, prodotto biologico consigliato dalla SUPSI di Lugano che elimina le larve senza nuocere agli altri insetti, come fanno, invece, gli insetticidi. Ma le zanzare dispongono di mille risorse e qualcuna finirà per ronzarvi comunque attorno. Una simpatica soluzione può essere avere un pipistrello per amico. Ogni pipistrello può mangiare fino a 2000 zanzare a notte. Per questo motivo in alcune città italiane si sono installate le «bat box», rifugi per attirare pipistrelli allo scopo di combattere le zanzare. Ospitare un pipistrello in giardino è senza dubbio un'esperienza appagante, e anche un gesto ecologico, che aiuta a tenere sotto controllo le zanzare ma non a eliminare completamente il problema. I chirotteri, infatti, mangiano anche zanzare ma prediligono falene e altri insetti. Per attirarli nel nostro giardino basta dotarsi di una o più «bat box» e installarla entro primavera, periodo in cui i pipistrelli sono alla ricerca di un rifugio.

Nell'immediato potrete, invece, costruire un'efficace trappola utilizzando una, o più, bottiglie in pet. Si tratta di tagliare la bottiglia infilando la parte alta a mo' di imbuto nella parte bassa (vedi foto). Nella bottiglia si metterà poi una miscela con 1 grammo di lievito, 50 grammi di zucchero e due decilitri di acqua. Il liquido attirerà le zanzare che resteranno intrappolate in esso. La trappola è efficace per circa due settimane, al termine delle quali è necessario sostituire la vecchia miscela con una nuova.

Efficace quanto economica trappola per zanzare.

La "bat box" attira nel vostro giardino il miglior alleato contro le zanzare.

Peschi della vigna cercano casa

Per la fondazione ProSpecieRara, la continuità di una specie di albero è garantita quando almeno tre esemplari sono presenti in altrettante località diverse. Delle 80 varietà di pesco della vigna finora studiate non tutte godono di questo status. Per questo ProSpecieRara organizza a settembre un breve corso, per saperne di più e diventare magari un «salvapesco».

c.f. Nel 2009 ProSpecieRara ha iniziato a interessarsi al pesco della vigna, diventato raro, con l'obiettivo di salvaguardarlo e renderlo disponibile per il trapianto in orti e giardini. A tutt'oggi non tutte le 80 varietà raccolte sono sufficientemente salvaguardate, e anche il numero di varietà descritte è per ora molto esiguo. Occorre un ulteriore impegno a lungo termine a favore di questo bene culturale. Il progetto è incentrato sulla selezione di varietà robuste e saporite e sull'utilizzo come pianta da coltivazione. Attraverso il nostro Catalogo delle varietà, le sostenitrici e i sostenitori di ProSpecieRara possono ottenere noccioli per la propria coltivazione e per contribuire alla salvaguardia della varietà.

La storia del pesco come pianta coltivata risale a circa 4000 anni fa. I primi tentativi di coltivazione nel Paese da cui ha origine, la Cina, furono avviati attorno al 2000 a.C. Successivamente il pesco si diffuse verso occidente e giunse in Persia (da cui il suo nome scientifico Prunus persica), in Asia Minore e nell'area mediterranea, dove grazie alle condizioni di crescita favorevoli è coltivato da oltre mille anni.

Nel corso dei secoli, attraverso selezioni operate dall'uomo, si sono ottenute varietà coltivate dai frutti piuttosto grossi, adatte alla produzione agricola. Il pesco è però sempre stato anche un'apprezzata coltura in consociazione con i filari delle viti. In quasi tutte le regioni viticole d'Europa, quindi anche in Svizzera, i viticoltori selezionavano piantine da seme dai piccoli frutti e attraverso i noccioli svilupparono le varietà meglio adatte alle condizioni del luogo. Sono così nate diverse varietà di pesche della vigna. I frutti sono utilizzabili in modo versatile. Se le varietà dalla polpa più chiara sono le migliori per il consumo diretto, il colore e il particolare aroma delle varietà a polpa rossa (pesche sanguigne) risaltano specialmente quando il frutto viene trasformato.

I peschi della vigna, oltre a essere preziosi dispensatori di vitamine nel giardino di casa, sono anche partner resistenti ai fini della coltivazione, crescevano una volta nei vigneti ma crescono bene anche nei giardini di casa. Si riproducono da semi e sono in genere autoimpollinanti, la loro fioritura primaverile, con fiori che vanno dal rosa tenue al salmone è un regalo per gli occhi e l'anima.

Insomma abbiamo un sacco di motivi per ospitare nel nostro giardino una o più delle ottanta varietà di pesco delle vigne selezionate finora da ProSpecieRara ma il principale è questo: i peschi della vigna erano saldamente radicati fin dal XVI secolo nella nostra tradizione agricola, poi sono pressoché scomparsi in seguito all'intensificazione della viticoltura. Queste varietà sono in parte ancora troppo poco coltivate per cui persiste il rischio di estinzione, con relativa perdita di patrimonio genetico. Per questo motivo ProSpecieRara organizza un corso di formazione su semina e conservazione del pesco della vigna in cui si approfondiranno le caratteristiche delle diverse varietà di frutto, la robustezza della pianta, come prendersi cura di un pesco della vigna e anche come è possibile contribuire, con la raccolta dei semi, alla sua diffusione .

Al termine del corso si riceveranno cinque noccioli di pesco da portare a casa per dar vita a nuove piante e divenire a tutti gli effetti dei «salvapesco». Le giovani piante crescono in fretta e possono essere messe a dimora quando raggiungono i 30 centimetri di altezza. I primi frutti possono essere raccolti già dopo 3-4 anni. I peschi della vigna vivono circa 15 anni.

Seminare e conservare la diversità del pesco di vigna
Corso aperto a tutti/e presso il Centro ProSpecieRara di San Pietro di Stabio – 16 settembre 19.30-20.30 ca.
Costo: 10.- CHF per sostenitori ProSpecieRara, 15.- per altri (incluso 5 noccioli di pesco da portare a casa).
Informazioni e iscrizioni: 091 630 98 57, prospecierara.ch.

5G: PROGRESSO O REGRESSO?

Autori Vari.
Formato 12 x 21
336 pag.

Il libro è disponibile su editore.ch e venduto a Fr. 25.–.

«5G progresso o regresso?» è un titolo e anche una domanda. Domanda alla quale il libro aiuta a rispondere fornendo punti di vista, riflessioni, informazioni spesso omesse in un dibattito che i portatori di interesse cercano di evitare, presentandosi quali unici detentori della verità e garanti del benessere e del futuro del popolo, e tacciando di «disinformatori» chiunque esterni dubbi o posizioni contrarie.

Certo, per i membri dell'Associazione frequenze evolutive che ha pubblicato il volume lo scorso luglio, la risposta è sottintesa, da loro punto di vista questo progresso tecnologico è un regresso per l'essere umano e per la vita sul pianeta, e questo libro è nato per mostrarne i perché.

L'opera, curata da Claudio Andretta, ospita il punto di vista di una trentina di autori ticinesi che analizzano la tematica da diversi punti di vista: medico, biologico, ambientale, sociale, tecnologico, scientifico, antropologico, legale, politico, energetico, sollevando interrogativi, sottolineando manchevolezze o mettendo in guardia su possibili pericoli.

Si scopre così che l'impatto di questa tecnologia potrà essere di vastissima portata. Alle onde elettromagnetiche non si sfugge e altrettanto difficilmente si sfugge alla dittatura tecnologica, alla dipendenza da tecnologie che oggi potremmo ancora scegliere di non creare, alla svendita di dati personali, alla messa in rete di ogni dispositivo e ogni persona. Per questo è importante informarsi ora su tutti gli aspetti di una tecnologia che è la porta d'accesso a una rivoluzione che riguarda tutti gli ambiti della vita e della società.

Scegliere tra lo status quo, altre metodologie di trasmissione dati e il 5G non significa scegliere di fare o meno un piccolo passo avanti, ma significa trovarsi davanti a un importante bivio. Tra chi denuncia la mancata considerazione degli aspetti nocivi per la salute, chi stigmatizza un modo di procedere non democratico, chi già oggi vive isolato dal mondo perché fortemente intollerante ai campi elettromagnetici artificiali, chi prospetta perdite di memoria e di attenzione, chi l'incremento dell'alienazione dal reale, chi un aumento esponenziale del consumo di dati ed energia, chi l'impossibilità di rigenerarsi beneficiando del campo elettromagnetico naturale dal quale è scaturita la vita, chi afferma che sarà sempre più difficile sintonizzarsi sulle frequenze sottili del cuore e dell'anima, chi già tollera con difficoltà il consumo di tecnologia odierno, scopriamo il grande impatto che può avere il 5G – precursore di 6, 7, 8 G... - sul futuro dell'umanità. Sono tutti disinformatori? A voi la sentenza dopo la lettura di un libro agile e denso di spunti voluto da un'associazione il cui fine non è dire un «no» ma un «sì», un sì alla vita e a tutto ciò che la protegge e favorisce.

Il 5G è la porta d'accesso a una rivoluzione che riguarda tutti gli ambiti della vita e della società.

NEL MONDO DEI SONNI

Il momento di andare a letto causa tensioni in numerose famiglie, e il fenomeno dei terrori notturni pare in crescita. Le cause possono essere molteplici; genitori aperti e in ascolto possono aiutare a risolvere la situazione.

Di Clarissa Semini

Da bambina avevo escogitato un metodo tutto mio che mi aiutava a varcare la soglia tra la veglia di qua e la veglia di là: immaginavo che il letto iniziasse a girare su sé stesso aumentando sempre più la velocità fino a diventare una sensazione reale e, nel momento di massima velocità, sentivo fisicamente la mia Anima sganciarsi e fare un balzo oltre il corpo. Per diversi anni, questo era l'unico modo che mi accompagnasse nel dormire.

Di recente, dopo l'ennesimo sfogo di una mamma che non capiva come mai suo figlio facesse «tante storie» al momento di andare a letto, mi è capitato di realizzare che la parola dormire ne contiene due in inglese: dour = tetro, ombroso e mire = pantano, palude ... .

«Vai alla palude ombrosa!» ... non è forse questo che tanti bambini sembrano capire quando si avvicina il momento della nanna?!?

Io di certo mi sentivo così e, in tutta onestà, a volte mi ci sento ancora oggi! No, non ho paura del buio e amo la notte! Ma ... cosa cavolo vuol dire dormire?

Di notte la mia Anima andava sempre in giro da qualche parte, ne sono sempre stata cosciente ed è ancora così. Ci sono notti durante le quali elaboro esperienze vissute (in questa e altre dimensioni), altre in cui vivo da un'altra parte, altre in cui volo da chi ne ha bisogno e altre ancora sono un misto di tutte queste. Ci sono periodi in cui, quando varco la soglia di là, quello che tu chiameresti sogno, riprende esattamente dal punto in cui era rimasto la notte prima, proprio come tu riprendi la tua vita da dove l'hai lasciata il giorno prima. Alcuni viaggi sono più faticosi di altri e questo mi rimanda alla sensazione di pantano tetro. Se io, adulta, non ho ancora compreso cosa voglia dire dormire dal punto di vista umano, in quanto la mia esperienza sembra diversa dalla norma, come si può pretendere che lo comprenda un bambino? Soprattutto tenendo conto che i piccoli non vivono la differenza o il distacco tra varie dimensioni. Ogni singola parola usata per dire ad un bambino che «è ora di dormire», ne può condizionare l'esperienza e creare un'enorme confusione tra ciò che egli vive e ciò che invece i genitori si aspettano da lui. Il fenomeno dei pavor nocturnus (terrori notturni, perturbazione non patologica del sonno) sta dilagando tra le notti di sempre più famiglie. La maggior parte dei bambini che ho incontrato con queste esperienze notturne avevano in loro memoria di una nascita impegnativa, in alcuni casi traumatica. Anche quando la nascita veniva descritta dalla mamma con le parole «è andato tutto bene», emergeva di fatto che qualcosa, ad un certo punto, era stato vissuto come un momento di enorme stress o dalla parte del bebè, o della madre o di entrambi. Stress che, anima e corpo a modo loro, durante la notte riportavano in superficie affinché ne venisse trasmutata la memoria. I pavor non sono solo l'espressione di un certo tipo di nascita ovviamente, ma anche di tutto quel mondo sottile fatto di sensazioni, vibrazioni, percezioni, energie, ... numerose informazioni «invisibili» a cui (specialmente) i bambini sono ultrasensibili.

Quando vi confrontate con il tema della nanna, chiedetevi: «quali sono il luogo e la condizione in cui mio figlio (non i bambini in generale ma TUO figlio!) si possa sentire il più al sicuro possibile per lasciar libera la sua Anima?» ... e agite di conseguenza, createli o meglio, siateli.

Attraverso questa rubrica vogliamo diffondere una nuova visione della nascita e della genitorialità. Ne esploreremo i potenziali, condivideremo spunti di riflessione, approfondiremo diversi temi e molto altro. Inviateci le vostre domande o i temi di cui vorreste leggere: clarissasemini@sacredseeds.ch - sacredseeds.ch.

ComunicAzioni

Di Suzanne Palermo

Sebbene ci distingua dagli animali essere dotati di favella non basta per garantire una comunicazione efficace. Comunicare è un'arte che richiede attitudini e abilità relazionali non da poco. Scegliere le proprie parole con cura e articolarle con chiarezza e coerenza, adattandole al nostro interlocutore, è fondamentale se vogliamo che il messaggio che inviamo arrivi in modo comprensibile. Lo sappiamo tutti quanto una sola parola sbagliata possa creare equivoci e malintesi, provocare scompiglio e fare addirittura male; un male che spesso ci si porta dietro per anni, perché le ferite dovute alle parole fanno fatica a rimarginare.

Comunicare bene non dipende solo da un vocabolario forbito e una buona dizione. Ci vuole sensibilità reciproca e la volontà di capire, e di farsi capire, perché mentre si scambiano parole e informazioni, si creano rapporti; in gioco ci sono emozioni e stati d'animo e si rivela qualcosa di se stessi. Anche lo sguardo, postura, silenzi parlano di noi.

«Agire in comune» è ciò che una vera e fruttuosa comunicazione suggerisce e propone, un significato insito nella radice della parola stessa. Derivata dal latino, definisce le responsabilità condivise di incarichi e doveri sociali basati sulla trasmissione di dati e notiziari. Da qui la denominazione Comune, ente preposto per guidare e coltivare interessi e propositi comunitari sorto nel medioevo. Le parole che usiamo per comunicare si animano di energia creativa e, come semi, si diffondono nel tessuto famigliare e sociale per far spuntare scelte mirate al fine di coltivare civiltà e cultura.

Si può parlare pancia a pancia, testa a testa o cuore a cuore. Fintanto che queste modalità sono allineate si «parla lo stesso linguaggio» ed è facile intendersi, ma se si parla col cuore con chi ragiona solo con la testa, o se si cerca di ragionare con chi si esprime con la pancia... ci si può ingarbugliare. Se volessimo equipaggiare i giovani con tecniche da adottare per promuovere una buona comunicazione quali strumenti potremo offrir loro? Forse, tra quelli basilari, il coraggio di confrontarsi onestamente con se stessi. Se riusciamo ad ascoltare noi stessi e cogliere lo spessore del nostro vissuto, sarà più facile ascoltare – e vedere e rispettare nella sua totalità - il nostro interlocutore. Perché il nocciolo della questione, e la chiave della comunicazione, stanno nella capacità di ascoltare senza filtri o barriere di sorta, per riuscire a coltivare buoni rapporti umani. La scatola degli attrezzi dell'educazione alla parola dovrebbe contemplare tatto, discrezione, gentilezza, fiducia, nonché sincero interesse per l'altro. La premessa per comunicare bene si basa sulle domande: «che cosa voglio dire e perché?» e, «che tipo di rapporto voglio instaurare?». Se si decide di creare buoni rapporti il nostro compito sarà uno e semplice: scegliere «buone parole».

Una volta un re si chiese che cosa potesse rendere felice i suoi sudditi. Organizzò una mostra e chiese ai saggi del regno di portare tutto ciò che potesse creare la felicità. Furono esposte file e file di cose belle ma nessuno di questi oggetti convinsero il re. Poi notò una curiosa scultura in terracotta. Rappresentava un uomo che mostrava la lingua mentre parlava, rivolgendosi con cortesia ad un uomo bisognoso d'aiuto. Alla base del modello c'era scritto: «Buona Lingua».

Il re voleva saperne di più. «Sire», spiegò l'artista, «tutte le cose esposte in questa sala regalano la felicità solo per un breve lasso di tempo. Ma una buona lingua, in grado di dire poche parole di compassione e amore, rende felici gli altri per molti anni a seguire. Coltiva la speranza e la fiducia in chi è debole, e conferisce gioia e consolazione a chi è solo. Solo una buona lingua può rendere felici per sempre. Il re fu soddisfatto e premiò lo sculture con un cesto pieno di monete d'oro.

Alcuni giorni dopo il re si chiese cosa potesse rendere infelici i suoi sudditi. La sala fu gremita di oggetti: bastoni, coltelli, spade, piante carnivore e frutti amari, liquori e veleni, e una lista di malattie perniciose. Non vi era dubbio sul fatto che tutte quelle cose potessero provocare tribolazioni e miseria. A interessare il re fu però un altro modello in terracotta, che questa volta rappresentava un uomo con una grande lingua nera che si agitava davanti ad un uomo bisognoso d'aiuto. Alla base dell'opera c'era scritto: Cattiva Lingua». Lo scultore fu chiamato e spiegò al re: «Sire, una cattiva lingua può distruggere la felicità del prossimo, annientarne la speranza e il coraggio e sospingerlo in una pozza di depressione e disgrazia. Può causare ferite indelebili al cuore altrui. Una cattiva lingua è il nemico peggiore del genere umano». Il re fu soddisfatto e premiò lo scultore con un cesto di gemme e diamanti. «I tuoi modelli sono una buona lezione per tutti. Una buona lingua è l'amico migliore dell'uomo e la maniera più semplice per realizzare la felicità di tutti».

Prima di parlare pensa: È vero? È gentile? È necessario? Ferirà qualcuno? Migliorerà la qualità del silenzio? Sathya Sai.

IL POTERE DELLE PAROLE

Ciao! Hai voglia di fare una bella chiacchierata?

Ho capito! Comunichiamo per conoscere gli altri e farci conoscere; per scambiare informazioni, pareri, opinioni e punti di vista; per arricchirci dell'esperienza di tutti e costruire tante cose insieme!

Per avere buoni rapporti sul pianeta terra è importante imparare a comunicare nella maniera giusta. Le nostre parole creano sempre un effetto: fanno sorridere o arrabbiare, rafforzano le amicizie o le rovinano, aiutano le persone a capirsi o creano confusione!

Ma la comunicazione è fatta da tante cose: dalle nostre parole, dai nostri gesti, dal nostro sguardo e anche da come noi ascoltiamo chi ci parla. Parlare e ascoltare vanno a braccetto! Perchè? Le parole possono far male se sono dure e dette senza amore, ma possono guarire se sono buone, e dette con il cuore. Le parole hanno peso, colore e sfumatura che dipendono dalle intenzioni con cui sono pronunciate. Osservati e scegli le tue parole con cura, ricordandoti che se si scivola mentre si cammina il danno potrà essere ancora riparato, ma se si scivola a causa di parole dette male, il danno potrebbe essere irreparabile! Di che danno stiamo parlando? Quello di offendere, umiliare e ferire i sentimenti degli altri. Pensa prima di parlare. Sii gentile e cortese, parla con dolcezza e, se necessario, sottovoce!

Puoi creare i tuoi francobolli e dare valore alle tue lettere e missive con una bella immagine che richiama i valori umani!

Una volta un maestro stava istruendo i suoi discepoli. Un giovane capitò lì per caso e udì la conversazione.
"Le parole hanno potere", disse il maestro.
Il giovane rise e sfidò il maestro: "Che potere possano mai avere le parole? È ridicolo." Disse ridendo.
Il maestro chiamò uno dei suoi discepoli: "Prendi questo sciocco e buttalo fuori di qui!"
Sentendo queste parole il giovane divenne rosso dalla rabbia, mentre i discepli radunati intorno al maestro risero del ragazzo.
"Lo vedi ora quale potere hanno le parole? Anche se nessuno ti ha toccato, ti sei arrabbiato! Le parole da sole hanno avuto il potere di modificare il tuo umore e il tuo atteggiamento, e in un solo istante ti hanno trascinato dalla felicità alla rabbia. Tratto dal libro "Good Chances", di Howard Levin

©www.martyswatch.com/palermosuzanne57@gmail.com

Ricetta tratta dal libro "A tavola con la vegana" di Annamaria Lorefice

PANE FRITTO

Ingredienti avanzati

Verdure di vario genere già cotte, dalla patata, al broccolo, fagioli e così via - 1 spicchio d'aglio - qualche oliva - sale e peperoncino.

Si fa così

In un padellino ripassare a fiamma viva per mezzo minuto le verdure a tocchetti con aglio, olio, olive e peperoncino. Togliere dal fuoco e mettere da parte.
Nello stesso padellino, in poco d'olio caldo friggere per una decina di secondi, da ambo i lati, fette di pane spesse almeno un centimetro, strofinate d'aglio in ogni parte. Adagiarvi le verdure e servire caldo.

Le ricette del libro sono legate agli ingredienti tipici dell'area mediterranea, da sempre utilizzati dalla tradizione culinaria più antica. Questa ricetta è tratta dal capitolo "la cucina degli avanzi".

PIACERETICA LIFE
notiziario vegano

Latte vegano favorirà l'occupazione sulle Ande boliviane

La società Swebol Biotech, già detentrice del marchio del latte all'avena boliviana «Oatly», ha brevettato un nuovo latte non zuccherato che sarà disponibile anche nella soluzione in polvere, quindi utilizzabile come bevanda pronta all'uso in situazioni «fuori casa».
La società alimentare ha un laboratorio di ricercatori di nazionalità boliviana e svedese. Anche la nuova bevanda a base di quinoa «Quiny» è frutto della sinergia tra la tecnologia svedese e le materie prime boliviane.
La «quinoa bianca reale» proviene anch'essa, come l'avena, dalle Ande boliviane ed è una delle migliori al mondo. Quiny sarà prodotta eticamente nella regione andina e sta già favorendo posti di lavoro. Swebol afferma che entro quest'anno il nuovo latte si troverà nei negozi dell'America Latina.

Risposta a una lettrice sulla Lanolina

Una lettrice, dopo il nostro servizio sulla lanolina (GS giugno) ci ha scritto:
«La lana è sempre stata usata e apprezzata dall'essere umano, e la lanolina è semplicemente il grasso che la pecora ha nella sua lana per proteggerla dalle intemperie. (...) mi piacerebbe capire per quale motivo la persona responsabile della rubrica sostiene che non sarebbe un ingrediente etico... . Su cosa si basa?».
Risposta: Si basa partendo da un altro punto di vista che tiene conto - prima di ogni altra considerazione di utilità, bontà, economicità e di qualunque altro fattore positivo - della sofferenza animale causata per produrre una qualsiasi merce, alimentare e non alimentare.
I vegani partono dal presupposto che lo sfruttamento degli Animali sia inaccettabile. Oltretutto oggi si trovano corrispettivi vegetali per ogni esigenza.
Nella fattispecie la produzione di lanolina comporta allevamenti che Le propongo di visitare di persona o tramite web, con tosature, uccisione degli agnelli (e disperazione delle madri) e tanti altri tormenti per gli animali. Per questo come vegana non la considero etica. Consiglio poi, a chi consuma prodotti con lanolina, di assicurarsi che questa sia priva di pesticidi e altri componenti chimici, come gli sbiancanti, soprattutto per chi, allattando, fa uso di pomate per il seno.

La risposta completa è pubblicata su Piaceretica.ch.

Lo yogurt: un super alimento!

Di Chiara Pelossi - cavoliamerenda.ch

È praticamente impossibile stabilire con certezza dove e quando sia stato prodotto il primo yogurt della storia, probabilmente un errore di conservazione e un audace assaggiatore hanno fatto accadere questa magia.
Il primo che ne parlò, e di cui si ha testimonianza, fu Plinio il Vecchio (I secolo d.C.) che descrisse la capacità di alcuni popoli barbari di addensare il latte in una «sostanza con un'acidità gradevole». Si diffonde in Francia nel 1500 per le sue proprietà curative. L'allora regnante soffriva di diarrea e un medico orientale lo guarì con le proprietà probiotiche dello yogurt.
Lo yogurt viene studiato successivamente da un medico biologo bulgaro nel 1905 che scoprì nello yogurt un batterio fino ad allora sconosciuto, che riteneva responsabile della fermentazione del latte. Lo chiamò giustamente «Bacillus bulgaricus». Durante il processo di acidificazione i lattobacilli scindono una parte del lattosio in acido lattico, mentre la flocculazione delle proteine fa addensare il latte. I lattobacilli presenti nello yogurt favoriscono la flora intestinale naturale, regolarizzano la digestione e rafforzano il sistema immunitario.
Lo yogurt è uno scrigno di salute racchiuso in un barattolo accessibile con un semplice gesto. Fresco e saporito, vegetale oppure no, se ne trovano una moltitudine in commercio. Cosa scegliere e soprattutto cosa osservare prima di acquistarlo?
Sicuramente l'elenco degli ingredienti deve essere composto da tre o al massimo quattro sostanze. Non devono mancare i batteri probiotici per assicurarsi che il prodotto non sia un semplice budino, ma un vero toccasana per la salute.
La migliore delle varianti è sicuramente quella di produrre lo yogurt in casa.
Chi desidera uno yogurt vegetale denso e cremoso deve scegliere bevande vegetali ricche di proteine, sono queste che, coagulando, rendono la preparazione densa. Il lactobacillo trasforma lo zucchero presente in acidi lattici che fanno poi coagulare le proteine presenti. Il bacillus bulgaricus invece dona il sapore asprigno tipico dello yogurt. Si possono ottenere ottimi yogurt addizionando la bevanda vegetale di proteine in polvere (di canapa, di pisello, di soia) e un goccio di zucchero per aiutare i fermenti nel loro lavoro.

YOGURT FATTO IN CASA
per onnivori e vegani

INGREDIENTI

Ricetta onnivora: 1 litro di latte vaccino + 1 yogurt con fermenti lattici vivi oppure batteri specifici
Variante vegana: 1 litro di latte di soia + 1 yogurt con fermenti lattici vivi* oppure batteri specifici

*(acquistabile nei negozi specializzati, ma purtroppo non ancora nella grande distribuzione)

PROCEDIMENTO

Mischiare il latte con lo yogurt, addizionare 1 cucchiaino di zucchero. Versare il composto in un barattolo, chiuderlo e metterlo nel forno per tutta la notte (almeno 12 ore) con la luce accesa. Il forno raggiunge i 40-42° l'ambiente ideale per la proliferazione dei batteri. Trasferire poi il barattolo in frigorifero e consumare dopo 8 ore. Questo yogurt resta edibile fino ad 8 giorni. e, aggiungi l'agar agar e lo zucchero.

Emergenza sanitaria:
è possibile che alcune attività non potranno aver luogo.
Si consiglia di accertarsene per tempo presso gli organizzatori.

PICCOLI ANNUNCI

Malvaglia subaffitto locale più servizio con doccia per massaggi medicali, terapie complementari o simili. Entrata indipendente. 079/691 87 75.

Lugano Paradiso, subaffitto locale per praticare massaggi , lettino a disposizione . Spazio di circa 20mq luminoso, sala di attesa e grande spazio comunitario per altri tipi di incontro. Posteggi a disposizione sia personale che per clienti. Antonella 076 585 15 30.

Locarno, affitto studio 80mq in centro, 1'100.-/mese con possibilità di avere anche solo una stanza per 550.-/mensili. 076 679 16 18.

Assistente, ragazza 20enne con Diploma come Impiegata di Commercio e passione per le discipline olistiche cerca lavoro come assistente per pagarsi la formazione. Samantha 076 823 09 83.

Bellinzona centro, affittasi locale per terapie. Lo studio è completamente arredato e luminoso, facile accesso con tutti i mezzi pubblici, possibile collaborazione interna con fisioterapista. 091 825 57 70.

Bellinzona, studio di ginecologia e ostetricia mette a disposizione locale per terapie alternative. Osteopatia, agopuntura, cranio sacrale, shiatsu. studio.gbrancatelli@gmail.com. 091 825 65 77.

Bellinzona/Giubiasco, cerco locale ampio (ca. 40mq) e riscaldato con toilette per attività di movimento e meditazione per il martedì pomeriggio e sera. 079 521 02 33.

Bissone, subaffittasi bello studio di terapie complementari a giornate stabilite o percentuale. Seria collaborazione con terapista in cromopuntura. Giuliana 076 472 17 45.

Gorduno, affitto spazio part- time per Terapie Complementari con regolare autorizzazione dell'ufficio di sanità, 079 515 82 53.

Lamone, si affittano spazi per uso terapie complementari/olistiche, eventuali a medici. Sale 50/35 mq per scuole, corsi o seminari, durante la settimana o nel week end, 091 966 66 55.

Vico Morcote, affittasi bellissima sala con vista sul lago. info@centrocasapoma.com.

MEDITAZIONE

Percorsi di Luce: Incontri settimanali di luce, amore, guarigione e risveglio grazie ai quali, con la preziosa guida dei nostri amici Angeli ed Arcangeli. Fabiana Studio Fata, www.studiofata.ch, info@studiofata.ch, Pregassona, 076 583 85 35.

Sperimenta la potenza dei suoni nel gruppo. Meditazioni sonore guidate coni toni del letto sonoro, oceandrum, campane tibetane, gong, sansula e altri strumenti. Minusio, mar. 19:00, gio. 09.00 con Antonella. sonoritytherapy.ch,, 078 794 13 68.

Guarigioni di gruppo. Meditazioni Essene. Minimo 4 persone. Il giovedì 20.00-21.00. Animazione Annamaria Dadò Terapeuta essena. annamariadado@bluewin.ch, 079 780 55 58.

Meditazione guidata di gruppo: per l'allineamento del nostro essere fisico - emotivo - spirituale, con l'aiuto degli Angeli e l'allineamento, purificazione e consapevolezza dei Chakras. Mar. 20.00, gio. 10.15. con Luisa Bruhin a Sorengo - Cortivallo, terapie-naturali-ihsire.com, 078 908 85 60.

Imparare a meditare. Corsi di meditazione gratuiti. Ogni terza domenica del mese Meditazione mondiale per la Pace e per il Pianeta. Brahma Kumaris Association for Spiritual Learning Switzerland, brahmakumaris.ch, 091 225 85 30, 078 610 48 97.

Imparare a meditare con le tecniche Kriya Yoga e seminari di Raja Yoga. Incontri mensili pratica mindfulness e meditazione per la pace: aperti a tutti. Centro Casa Poma, Morcote.

Scuola DeaYoga/Gruppo Ayur.Yoga e Meditazione Ticino, con Verena Sommer (Ayur Yoga, Yoga terapeutico/Trauma Yoga, Mindfulness Immaginale), info@deayoga.ch, deayoga.ch, 079 549 55 62.

Mindfulness, Vipassana, Yoga Nidra, con Karuna, ogni due settimane, per tutti, Ass. Maa Karuna Massagno, 077 458 44 39, maakaruna.com.

Om Chanting di gruppo. Riportare l'equilibrio in se stessi, nell'umanità e sul pianeta. Faido e Biasca 076 562 62 14. Bellinzona 079 425 92 63. Locarno e Losone 079 646 61 94. Lugano Davesco 076 306 61 35. Lugano e Mesocco 079 433 39 74, Balerna 079 334 33 66. sadhana.bhaktimarga.org.

Simply Meditation. Semplici pratiche per chi si approccia alla meditazione. bhaktimarga.ch/it/, Simone Bernasconi 079 646 61 94.

Cuori Gemelli. Per la crescita spirituale e la guarigione interiore, a Locarno. naturalfisio.com (altri luoghi e orari consultare pranichealing.ch), 079 589 91 29.

BAMBINI

Massaggio infantile con Michelle Pedroia-Schauffer. Lun. 14.15-15.30. michellepedroia@hotmail.it, 078 615 85 03.

Yoga Bimbi, metodo Yoga Educational. Da 7 a 10 anni. Ass. Maa Karuna Yoga, Massagno, maakaruna.com, 077 458 44 39.

CORSI E SEMINARI

Dr. Nader Butto. Cosa abbiamo imparato dal Coronavirus, Medicina Integrativa Unificante. 20 novembre, 20:00, Centro Spazio Aperto, via Gerretta 9a, Bellinzona.
Medicina Unificante e Leggi Universali. Primo corso il 21-22 novembre, Ristorante Casa del Popolo, viale stazione 31, Bellinzona.
Carolina Vanzetta, sorriso.rosa@live.it, 076 615 92 84.

Pilates matwork, lezioni di gruppo tutti i giovedì mattina 09.00-09.55, in via Guisan a Massagno. Inizio 10 settembre. 079/602 73 86.

Corsi di musica per bambino e adulto con Liliane Foglia. Coccole sonore per bebè dai 6 ai 12 mesi. Canta, suona e danza con me» dai 12 mesi ai 3 anni. Divertirsi e imparare con la musica» per bambini dai 4-6 anni senza accompagnamento dell'adulto. Il Centro Onda Sonora offre anche il corso di Massaggio per bebè, il corso per gestanti Coccole sonore in gravidanza e il Massaggio sonoro con campane tibetane. Al centro di

Emergenza sanitaria:
è possibile che alcune attività non potranno aver luogo.
Si consiglia di accertarsene per tempo presso gli organizzatori.

Onda Sonora in via cantonale 30° a Gravesano, www.ondasonora.ch, 079 689 21 63.

Nuovi percorsi di luce a partire da settembre 2020: «Danziamo la nostra Essenza» e «I colori dell'anima». Una via per realizzare la vita che più desideriamo, in armonia con la nostra saggezza interiore ed il cammino della nostra Anima.
Meditazioni con gli Angeli: Meditazioni guidate di gruppo, accompagnati dalla magica energia degli Esseri di Luce per andare a sciogliere, trasformare, guarire, o semplicemente lasciarsi avvolgere e ricevere la loro meravigliosa energia.
Fabiana Moroni, Studio Fata - Via Nava 14b – Pregassona, www.studiofata.ch, 076 583 85 35.

La Comunità Bahá'í. Incontro di «Momenti di pace e serenità» con musica e letture sul tema «Perfezione umana e divina». 22 settenbre 20.00, presso Maria e Feri Mazlum, Via in Selva 17, Locarno. 091 752 25 35. (Chi desidera può ricevere il testo di due letture, scrivendo all'indirizzo ferimazlum@gmail.com).

L'uso dei funghi medicinali nel trattamento e nella prevenzione delle problematiche metaboliche, degenerative e neurodegenerative. Tema Micoterapia, relatore Umberto Villanti, 3 ottobre, sala corsi Fondazione ASPI (www.aspi.ch)
Salute in circolo - la salute vien mangiando. Tema Biologia della Nutrizione, relatrice Dottoressa Delia Ravetti, 17 ottobre, sala corsi Fondazione ASPI.
Che differenze ci sono tra uomo e donna di fronte alla malattia? - la malattia di genere. Tema Medicina di Genere (Gender Medizin), relatore: Dott. Med. Maurizio Cusani, 7 novembre, sala corsi Fondazione ASPI
La psicosomatica nella biochimica secondo il dottor schüssler - l'essere umano, una creatura complessa. Tema Biochimica secondo il Dottor Schüssler, relatore Thomas Feichtinger, 14-15 novembre, Hotel Pestalozzi, salone al 1° piano. (corso in tedesco con traduzione consecutiva in italiano a cura di Christina Del Prete, farmacista, terapista complementare, docente di Sali di Schüssler).Riconosciuti da NVS. Informazioni tessa.testini@sunrise.ch.

Metamorphosis e Respiro Consapevole per tutte le persone interessate nella crescita personale e professionale. Un approccio prenatale, dolce ma profondo tramite i piedi, mani e testa per superare le paure in questi tempi incerti, aumentare la resilienza e la fiducia in sé stessi e liberare il nostro potenziale creativo. Conduce Anna Maria Eichmann, direttrice Scuola di Basilea, ex-collaboratrice di Robert St. John.
g.cortesihersperger@bluewin.ch, 076 343 65 20.

Terapia del Respiro, sessioni di respirazione di gruppo, prima seduta di prova «gratuita». Nelle sedi di Chiasso e a Bellinzona. www.fb.me/terapiadelrespiro.com, 076 779 00 44.

Progetto Metamorfosi: le chiavi per gestire l'età che avanza. L'invecchiamento nella dimensione della salute e del benessere viene definito in una visione olistica nell'essere «Tripartito» CORPO-MENTE-SPIRITO e lo si analizza su tutti questi piani. Un progetto per chi sceglie di avanzare degli anni in salute ed in piena forma. albanascente2@gmail.com, 076 779 00 44.

Studio Ishvara propone presso il Parco Maraini Lugano ogni domenica 15.00-17.00 Ishvara-Meditation e 17.00-19.00 Teatro sperimentale. www.studioishvara.com, 079 135 21 57.

La pace interiore – la libertà – la leggerezza.Attraverso un viaggio interiore guardiamo e diamo luce all'immagine di noi stessi, accompagnati con il metodo Sanathana Sai Sanjeevini e con le Mani di luce. Sistema di Guarigione Spirituale che risveglia la propria Forza vitale guaritrice. Elisabeth Kühne Gautschin – 079 710 01 08 - manidiluce.ch.

In Cammino verso il 2021 con Dante Alighieri. Le donne nella Divina Commedia: l'amore, il perdono, il soccorso, Chiara Boldorini dott.ssa di ricerca in filosofia e estetica. 12 settembre, 09.45-11.45. La Divina Commedia tra Parola, Immagine e Desiderio, prof. Victor Vallerini docente di Filosofia, Teologia e Pedagogia. 12 settembre, 13.45-15.45. Percorso pedagogico di Dante Chiara Boldorini Dott.ssa di ricerca in filosofia e estetica, 18 ottobre. L'Amore in Dante e i valori umani, Suzanne Palermo, illustratrice-autrice di libri/progetti per bambini, 8 novembre. Il valore pedagogico della Divina Commedia: Dante, discepolo e maestro, Chiara Boldorini, Dott.ssa di ricerca in filosofia e estetica. 5 dicembre, 09.45-11.45. Un racconto: «The Missing Piece meets the BIG O, di Shel Silverstein», Suzanne Palermo, Illustratrice/autrice di progetti per bambini, membro senior Istituto Sathya Sai ai Valori Umani, 5 dicembre, 13.45- 14.15. Verso il Natale. La spiritualità francescana e domenicana nella Divina Commedia», Prof. Victor Vallerini docente di Filosofia, Teologia e Pedagogia., 5 dicembre, 14.15–16.00. Spazio polivalente Arte e Valori, Gioachino Carenini, kiba09@sunrise.ch

Riflessologia facciale e autotrattamento. Serate informative gratuite; brevi trattamenti per scoprirne i benefici; corso di 7 ore: Le basi per il trattamento riflessoterapeutico (Fr. 100.-). Anna Damonti Terapista Complementare laureata in scienze infermieristiche. Riflessologia-coaching.ch – damontianna@gmail.com.

Progetto autostima, entrare in connessione profonda con noi stessi, la nostra anima, attraverso musica, movimento spontaneo e attività di espressione creativa. Gio. 20.00-22.00, Cresciano, nadiarichina@hotmail.com, 076 679 93 46.

Ipnosi Regressiva Spirituale. 2 weekend con cadenza mensile (opzione+2), fr. 1'500.-- materiale compreso. Ogni allievo verrà sottoposto a sessioni e si eserciterà lui stesso. Centro Ipnosi Regressiva Emanuela Magnoni a Lugano. emanuelamagnoni.com, 076 297 70 65.

Viaggi nel cuore del Sahara In cammino con i Tuareg del Kel N'Ajjer. La Medicina del deserto. La tua iniziazione all'essenziale. 04.11 -20.11.2020 ; Natale 2020 - Gennaio 2021; Campo Madre dedicato a donne che hanno avuto un tumore al seno14.10 – 23.10.2020. Il Ritmo della Carovana, Manuela Colla & Mohammed Alhamal. ilritmodellacarovana.ch, 076 348 24 14.

Aqua-gym a Lugano-Paradiso. Adatto a tutti.Piscina con vista, massimo 10 persone per gruppo. 079 259 95 10.

Athanor, Scuola di Astrologia, Evolutiva e del Profondo. aldebaransandrini.com. 076 446 76 36.

Atma Kriya Yoga. Per realizzare il Vero Sé e risvegliare una nuova era di consapevolezza. Premena Pontiggia +39 339 783 37 55.

Ayur.yoga per tutti a Bellinzona e Locarno, Yoga gravidanza a Tenero, Yoga over 60 a Muralto, Yoga per cavallerizzi a Losone, Yoga per golfisti a Losone, Yoga prenatale a Muralto–centro il portale. Patricia Arianna Schera, ayuryoga-ticino.ch, 079 521 02 33,

Emergenza sanitaria:
è possibile che alcune attività non potranno aver luogo.
Si consiglia di accertarsene per tempo presso gli organizzatori.

091 791 85 91.

Ayur yoga per tutti, Yoga prenatale, Ayur yoga post parto, Massaggio infantile A.S.M.I. Mensilmente i suoi collaboratori pro-pongono incontri della Leche League, Genitori Insieme, Fitoterapia, Meditazione, Campane tibetane, Yoga, Yoga per bambini. Centro Yogalaya a Locarno, via Castelrotto 18. centroyogalaya.ch, 079 244 59 85.

Campane tibetane, semplici «Pranayama» ed alcune «Mudra delle mani», una domenica al mese. Con Francesca Vivacqua e Nadia Duce.

Cerchi di guarigione sul sintomo e sulla causa delle malattie, incontri di sorellanza per il potere femminile sopravvivenza in natura, capanne di purificazione sciamanica ogni luna piena, insegnamenti di gruppo per il proprio sviluppo spirituale. Centro spirituale i doni del drago, Sonvico. donideldrago@yahoo.it. Patrizia Weick 079 667 25 71, BoB Weick 079 741 41 27.

Cultura tibetana e insegnamenti di buddhismo tibetano. Incontri presso Istituto Kalachakra, in via dei Somazzi 17 a Breganzona. kalachakralugano.org, 079 651 23 53 e 079 470 93 42.

Diversi stili di yoga, Hatha Yoga, Yoga Dolce, Vinyasa Slow, Yoga Terapia, Yoga Terza Età, Yin Yoga & Mindfulness, Yin & Yang Yoga e Pranayama, per gruppi ed individuali, e sessioni di Life Coaching. Restorative Yoga. Vinyasa Slow. Surya Namaskar - Saluto al Sole. Associazione Maa Karuna Massagno, maakaruna.com, 077 458 44 39.

Hatha yoga, mercoledì 18.00-19.15 a Giubiasco, giovedì 17.30-18.45 a Gudo. Marie-Claire, martacl68@hotmail.com, 078 889 69 14.

Hot Hatha e Ashtanga Yoga alla temperatura di 30°, con Ferruccio Segolini 079 363 06 68. Hot yoga 35° Metodo Bikram, Nordic Walking con Taddei Sandro 078 796 06 17.
Suoni delle campane di cristallo e arpa di cristallo con Theresa Meyer. Yoga per la terza età con Ferruccio Segolini.
Viverbene, Centro della Salute, Canobbio-Lugano. viverbene.ch, 091 940 28 32.

Hatha yoga adulti, Hatha Yoga60+, Hatha vinyasa Yoga Flow, Gioca Yoga (yoga per bambini), Yoga grandi e piccini. Lamone. Per gli orari consultare la tabella sul sito www.yoga-arkaya.ch.

Hatha e Raja yoga, meditazione tantrica e corsi specifici, Molino Nuovo.
Hatha yoga e yoga nidra, Sorengo e Lamone. Raffaella Meylan-Masotti, yogaebenessere.ch, 079 384 34 03.

Lavoro emotivo e corporeo secondo Willi Maurer e Mareia C. Lange. francesca.bascialli@yahoo.it, 0039 349 60 37 264, 076 218 80 42.

Mudra delle Mani, per migliorare la postura e rilassarsi. Adatto a tutti coloro che lo desiderano e a offerta libera. Vezia, è necessaria, almeno una settimana prima a info@nadiaduce.ch.

Ombraluce-percorsi spirituali. Meditazioni guidate, psicogenealogia e tecniche transpersonali di consapevolezza, serate di avvicinamento allo sciamanesimo spirituale. Marco Pizzutti, velideltempo.org, 078 868 92 06.

Pilates alle scuole elementari Giornico. Studio Pegaso, Giornico, 079 214 57 24.

Rebirthing, «sii grato del tuo respiro». Il respiro fonte di vitalità e salute. Centro Nature Life Therapy, C.so San Gottardo 8/a, Chiasso. naturelifetherapy.com, 078 912 53 13.

Reiki (Dr. Mikao Usui). Corsi nell'aula sull'acqua di Muzzano. Nada 079 273 22 09.

Rilassamento e fiducia sono fra le chiavi che portano alla guarigione. Corsi di formazione Reiki con Walter Karl Stahel, info@essereinsintonia.ch, 079 551 15 31.

Rio Abierto, è un invito a fluire con la vita attraverso il movimento. Balerna, Chiasso, Dongio, Locarno, Lugano, Milano e Pura. rioabiertoticino.wix.com/rioabierto.

Scuola itinerante Arte del movimento e del Respiro Bellinzona, Castione, Roveredo. Mariapia Pieracci Ceruti organizza corsi di movimento integrale evolutivo, ginnastica medica e posturale, movimento terapeutico schiena, fitness globale e pilates training con speciali attrezzi, allenamento miofasciale e funzionale, yoga e tecniche orientali terapeutiche e energetiche, rilassamento, danza spontanea e creativa, improvvisazione guidata e compagnia OggidanzA. gymdance.com - 079 207 20 70.

Studio Ishvara: «la realizzazione del sé», Ishvara Healing Meditation, Ishvara Amrita Yoga, Costellazioni relazionali, Zen Satsang con Ishvara, Pittura Zen creativa e Counseling relazionale in via Massagno 32 a Lugano. www.studioishvara.com, 079 135 21 57.

Seminario sul bambino interiore, con Max Bernardi e Milena Rottmann. Centro Casa Poma, Vico Morcote. info@centrocasapoma.com.

Stretching dei Meridiani ginnastica dolce con Mauro. Yoga Ratna per tutti con Sonia. Serata per Te - Animato dai collaboratori serata a tema, giovedì inizio 20.00/20.30.
I 5 riti Tibetani con Tatyana. Mindfullness, L'arte della consapevolezza – Gruppo Buddista Menla Meditazioni guidate. Centro Olistico Crisalide Via Industria 12, Lamone, madaldini@hotmail.com, 091 966 66 55.
Terapia del respiro. Sessioni di gruppo, aperte a tutti. Contone. ransformationalbreath.ch. 091 840 17 65.

Taiji quan, a Bellinzona principianti e avanzati. 091 825 64 63 - 079 635 45 69.
Yoga e Lu Jong a Mendrisio. Vasta offerta di corsi: Hatha Yoga (tutti i livelli), Vinyasa Flow (anche di domenica), Lu Jong (Yoga basato sulla medicina Tibetana), Yoga dolce, Yoga principianti, Yoga nidra (rilassamento guidato), Meditazione, Yoga bimbi, Yoga terapeutico (sessioni personalizzate), Mudra, Pranayama (tecniche di respirazione), Yin Yoga e Meridiani, Massaggio Sonoro. Lezioni di prova. Yogaashoka.com, Centro Yoga Ashoka, Mendrisio. Antonella Kurzen, antonella.kurzen@gmail.com, 076 330 10 48.

Yoga integrale corso a Roveredo GR e a Castione, insieme di tecniche quali: Hatha Yoga, Yoga dell'energia, Yoga medicale Lu Jong, FaYo Yoga Miofasciale, Yoga Flow e Rituali di movimento energetico, Chi Kung e auto-trattamento o automassaggio tipico del Do-In, rilassamento fisico e mentale. Con Mariapia Pieracci Ceruti, possibilità di iniziare sempre, gym-dance.com, 079 207 20 70.

Yoga ispirati agli insegnamenti di Paramahansa Yogananda. Ananda Hatha Yoga a Bellinzona e Lugano, info 078 808 24 11.

Yoga Iyengar, yoga personalizzato e adatto a tutti. Agisce a livello fisico, mentale e spirituale. A Lugano. yogalab.yoga, Cinzia De Lucia 079 935 58 83.

Yoga, Meditazione, Qi Gong e workshop su varie tematiche. Centro Annapurna a Tenero, centroannapurna.ch, centroannapurna@

Emergenza sanitaria:
è possibile che alcune attività non potranno aver luogo.
Si consiglia di accertarsene per tempo presso gli organizzatori.

hotmail.com.

Yoga pausa pranzo adatto anche ai principianti a Sorengo. 079 384 34 03.

FORMAZIONE

Riflessologia: La Scuola Hanne-Marquardt-Fussreflex® di Basilea propone da 20 anni corsi in riflessologia con temi scelti in piccoli gruppi per la formazione continua e percorsi di Metamorfosi e Respiro consapevole. I corsi sono condotti in italiano da Anna Maria Eichmann, direttrice Scuola di Basilea. g.cortesihersperger@bluewin.ch, 076 343 65 20.

Sessioni di Formazione e Consulenza con Anna Bacchia, rivolte a chi desidera sperimentare un percorso di ricerca personale, e a chi segue la Formazione LIFE Leaders. Online via Skype, Zoom o Whatsapp, dal Vivo a Lugano, Svizzera, presso il Consciousness Institute, 079 733 91 33.

Summer School sulle Alpi di Anna Bacchia, 11-13 settembre, Riva di Tures Trentino
LIFE Leaders - ÌNIN intelligenza intuitiva. Nella cornice unica delle Alpi, a Windtal, la mitica Valle del Vento, in Trentino per scoprire l'immenso potenziale evolutivo inesplorato della nostra intelligenza intuitiva in sintonia con l'unicità dell'intelligenza vitale, che la rigenera e la orienta verso azioni uniche, che non ci chiedono energia, ma ce la offrono. SEDE della Summer School: Hotel Hochgall****, Riva di Tures, Trentino. Anna Bacchia Consciousness Institute Lugano, info@AnnaBacchia.net, www.AnnaBacchia.net, 076 420 72 37.

Formazione per consulente di Pronto Soccorso Emozionale – PSE. Una formazione professionale in cui vengono trasmesse le basi pratiche e teoriche orientate al corpo, impiegate nella promozione del legame, negli interventi di crisi e nella terapia con genitori e bambini. Il primo corso di formazione PSE in Ticino partirà in febbraio 2021. Requisito per potersi iscrivere è la partecipazione a una giornata di introduzione o a una giornata di studio PSE. Workshop introduttivi: 16 ottobre, 09:00-17:00.
Iscrizioni: Associazione Nascere Bene Ticino Lugano segreteria@nascerebene.ch Informazioni: Janine Koch mail@janine-koch.ch.

'Ohana Hale Ola - scuola Hawai'i. Formazione quadriennale in medicina hawaiana - inizio marzo 2020. Massaggio Lomilomi, danza Hula-chant, Saggezze hawaiane e ho'oponopono. Sede delle lezioni 'Centro RossoVulcano, via Sirana 79 - Lamone Ticino – Svizzera. ohanahaleola.net - tel. 079 621 64 14.

Associazione Svizzera di Naturopatia e terapia complementare NVS.
Esame professionale superiore Oml TC: Le quattro parti dell'esame, la redazione dello studio di un caso. Quali sono le direttive per l'esame professionale superiore per terapiste/i complementari? Quali sono i requisiti formali e contenutistici e i criteri di valutazione per lo studio di un caso? Oltre alle risposte a queste domande, si cimenterà con la struttura e i contenuti principali del suo studio di un caso. 19 settembre 2020.
Medicina umorale - Approfondimento: Trattamenti umorali nella pratica
Il concetto di «cottura» e come ripristinare l'equilibrio degli umori con la fitoterapia e l'alimentazione per migliorare la costituzione individuale. Scopriamo alcune piante tradizionali e sviluppiamo assieme alcune miscele medicinali per curare alcune malattie croniche ricorrenti. 17 ottobre.
Preparazione all'esame: studio di un caso EPS (P1 e P2) MA
Il caso da me scelto soddisfa i requisiti della Commissione per la garanzia della qualità? Come va impostato lo studio di un caso e a cosa è necessario fare attenzione? Come mi preparo adeguatamente per il colloquio professionale? Lo studio del caso EPS (per naturopati) solleva molte domande che troveranno risposta in questo corso. 22 ottobre.
Fitoterapia Olistica: Benefici e qualità di una dieta integrata con le erbe medicinali.
corso aperto a terapisti e non 7 novembre.
NVS Associazione Svizzera di Naturopatia, Schützenstrasse 42, Herisau, imma.bartoli@nvs.swiss, www.nvs.swiss, +41 71 353 90 55.

Istituto Naturalistiche e Istituto di Shiatsu metodo Namikoshi - Scuola di formazione continua per Terapisti complementari.
L'Istituto di Terapie Naturalistiche nasce nel 1976 a Locarno, con il proposito di diffondere i principi didattici e terapeutici della medicina naturale.
Propone corsi di Riflessologia plantare, Energia di rigenerazione delle ossa, Terapia con i Diapason.
Dalla sua fondazione l'Istituto ha sempre affiancato all'attività di ricerca e terapia, quella di tipo didattico. Il congruo numero degli allievi ed il loro costante e stimolante incoraggiamento, la dedizione dei docenti e la qualità dell'insegnamento da loro impartito hanno permesso all'ITN di farsi conoscere a livello europeo.
I corsi proposti dall'Istituto sono riconosciuti anche come certificazioni d'aggiornamento.
Per maggiori informazioni è possibile richiedere un colloquio senza impegno.
Istituto Terapie Naturalistiche - Scuola di Terapie Naturalistiche e Shiatsu metodo Namikoshi Locarno, www.scuola-itn.com, info@scuola-itn.com, 091 751 17 58.

Accademia per la Formazione in Floriterapia con indirizzo psicologico e psicosomatico organizza Formazione triennale in floriterapia.
Venite a scoprire con noi il grande dono riposto nei Fiori e diventate esperti in Floriterapia delle essenze inglesi e australiane!
Novità: Ian White, lo scopritore delle essenze australiane, nuovo docente con seminari annuali aperti al pubblico. Mendrisio, fioridibach.ch, +41 (0)79 158 14 83.

Corsi di formazione professionali con rilascio dei diplomi di estetista, massaggiatore, trucco correttivo professionale e trucco artistico, manicure e pedicure estetica, massaggio riflesso del piede. Corsi riconosciuti dall'Associazione ASCA.
Scuola internazionale di Estetica e Cosmetologia Dr. G. Hunger Ricci Gentilino, hunger.ricci@ticino.com, 091 994 66 38.

Monaci Erranti. Insegnerò tutto ciò che il mio Maestro Govindan mi ha tramandato: «Il Cammino Della Conoscenza» - la sorgente dell'AYURVEDA Alida Dal Degan, Presidente Associazione Ayurveda Monaci Erranti, ayurvedamonacierranti.com, ayuswiss.ch, +41(0)76 390 69 08, +39 366 631 32 67, Lugano.

G.A.B. 6518 Gorduno

Mutazioni:
CP 12
6518 Gorduno

Chocolat Stella
dal 1928

Le Botteghe del cioccolato
swisschocolate.ch

produzione e vendita al dettaglio
di cioccolato svizzero

Via alle Gerre 28
6512 Giubiasco

Stazione FFS Bellinzona
6500 Bellinzona

+41 91 857 01 41
negozio.stella@swisschocolate.ch

biosfera
un mondo di prodotti biologici

Il punto vendita al dettaglio con la più vasta scelta di frutta, verdura e alimentari biologici in Ticino!

Biosfera si trova a Locarno in Via ai Saleggi 38

Orari di apertura
dal Martedì al Giovedì 7:30 - 14:00
Venerdì e Sabato 7:30 - 16:00

Telefono 091 751 15 50
www.biosfera-di-candolfi-co.business.site