

DAL TICINO, IDEE
CHE MIGLIORANO IL MONDO
rivista mensile ticinese
anno 44 - nr. 11
novembre 2024 - Fr. 5.00

GENTE *sana*

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

 vitaswiss
vollgesundheit

Gionata Pieracci
**NOTE DI CUORE
E DI MARE**

**TIROIDITE
DI HASHIMOTO**
la prospettiva
olistica

Stefano Bellentani
AMICI MICROBI

**Malcantòn:
FAR FRONTE
AL GLOBALE**

centro di cromoterapia

cromopuntura
foto Kirlian
medicina esoterica
test di Lüscher
massaggio cromatico
cromoterapia

**Formazione in
cromopuntura
nuova formazione
foto Kirlian**
**Maggiori informazioni su
www.cromoterapia.ch**



Via Cantonale 10 – CH-6942 Savosa (Lugano)
Tel. / Fax 091 967 43 53 – info@cromoterapia.ch

I NOSTRI PROSSIMI SEMINARI

RICONOSCIUTI RME E ASCA

Scuola AFF
Approfondimenti
Formazione
Floriterapia
Mendrisio
Trova la tua essenza
Scuola con indirizzo Psicologico e Pirocromatico

PSICOLOGIA EVOLUTIVA

**UN VIAGGIO NEL MONDO DEI
BAMBINI E DEGLI ADOLESCENTI**

relatrice: **Danila Cattaneo** psicologa FSP,
specializzata in psicologia evolutiva

CONOSCKERLI PER SOSTENERLI

una guida utile per genitori
ed educatori, per accompagnarli
in ogni tappa di crescita,
anche con l'ausilio dei fiori

corso in 3 moduli
novembre 2024 - aprile 2025



Fondazione
Be flowers
per lo studio, la divulgazione
e la ricerca in floriterapia

Per informazioni e iscrizioni:

+41 79 158 14 83

corsi@fioridibach.ch



www.be-flowers.ch



IMPARIAMO A GESTIRE LO STRESS!

SEMINARIO TEORICO-PRATICO

relatrici:
cardiologa dr.ssa Silvia Di Luzio
Danila Cattaneo psicologa FSP
Deborah Vico musicista

**Lo stress ha un impatto significativo
sulla tua vita?**

Questo seminario nasce dal desiderio
di approfondire l'importanza della
gestione dello stress in tutti gli ambiti
della vita, con un approfondimento
sull'importanza delle essenze floreali
nel riequilibrio emozionale

sabato 30 novembre
oppure

domenica 1° dicembre 2024
9:00 - 17:30 - La Perfetta - Arzo

Invisibili tuttofare

Di Cindy Fogliani

Per il chilo e mezzo di microbi che ci vivono in simbiosi, il nostro organismo è un habitat che si adoperano a mantenere integro nutrendolo, rafforzandolo, proteggendolo. Sia il microbiota intestinale, sia quello cutaneo, sono la nostra prima protezione dall'invasione di agenti esterni. La loro salute è la nostra salute.

I microbi non sono solo fuori e dentro di noi, sono anche attorno. Ricoprono tutte le superfici, in casa e in natura svolgendo sempre il loro importante compito di mantenimento di un ambiente sano ed equilibrato favorevole alla vita. Anche sottoterra svolgono la loro funzione fondamentale, trasformando la materia organica, permettendo alle piante di assimilare le sostanze nutritive esattamente come lo permettono a noi all'interno del nostro intestino. Senza microbi piante e animali morirebbero in pochi giorni. Possiamo dire con sicurezza che dove c'è vita c'è microbiota, e dove c'è salute c'è eubiosi. Il fenomeno soggiace alla vita sulla Terra fin dagli albori ma noi lo abbiamo osservato in tutta la sua immensa portata solo negli ultimi decenni. Prima ci eravamo concentrati unicamente sui microbi nocivi, per combattere i quali spesso, anche inavvertitamente, sterminavamo i nostri indispensabili alleati, non senza conseguenze.

Disinfezione, ambienti sterili, igiene aggressiva ed esacerbata, pesticidi, medicinali, tutte bombe atomiche gettate indiscriminatamente sulle basi della vita.

Oggi, grazie a ricerche specifiche ci siamo resi conto dell'abbaglio. Oggi sappiamo riconoscere i nostri amici e creare alleanze. Sappiamo che un parto vaginale, l'allattamento, il microbiota di mamma, della casa e della natura sono fondamentali per la salute del nascituro. Sappiamo che (salvo rare eccezioni) il miglior ambiente non è quello sterile, bensì quello più densamente popolato da microrganismi di diverse specie, prevalentemente benefiche.

Il microbiota di un ambiente naturale esterno è assai più equilibrato e salubre del microbiota in casa nostra. In conseguenza a queste evidenze vi sono abitudini da cambiare mentre nascono nuovi prodotti probiotici: per l'intestino, l'igiene personale, la pulizia dei locali, il make-up, l'agricoltura. Prodotti che invece di sterminare i microbi li spargono: eserciti di microbi buoni che limitano l'accesso ai patogeni. Alcuni sono molto utili, per esempio negli ospedali per contrastare la presenza di microbi particolarmente aggressivi e resistenti agli antibiotici, oppure i probiotici per ricolonizzare un intestino in disbiosi o dopo un trattamento antibiotico; o per curare disturbi della pelle. La buona notizia è che la natura fa le cose bene e noi possiamo attingere ad essa nel modo più semplice possibile ovvero: non intervenendo, o facendolo in modo delicato. Che si tratti di lavare con sola acqua o non irrorare l'orto con veleni, o di lasciare, semplicemente, che i bambini si sporchino in giardino, togliendosi di dosso un po' di asetticità.

TERRITORIO

Il Malcantone
in trenta metri quadrati

INCONTRI

Note di cuore e di mare
colloquio con il medico Stefano Bellentani

SALUTE

Amici microbi
e intelligenza vitale

Tiroidite di Hashimoto
affrontarla in una prospettiva olistica

BENESSERE

Jin Shin Do
due percorsi complementari

SHIATSU

Shiatsu
il tocco che ti libera

RUBRICHE

BioBiasca - *Manuka, la pianta dei Maori*
Floriterapia - *La pace dentro di noi*
Calendar People - *Luce e buio, la tua vera bellezza*
Consigli della naturopata - *Stanchezza e surrenali*
Ipnosi - *Spettacolo, medicina e benessere*
Parole Sane - *Che sapore ha il sapere*
Crescere insieme - *Mens sana in corpore sano*
Essere umani - *Allattare alletta*
Vegano per tutti - *Via libera alle cotolette vegetali*
Officina verde - *Verde invernale, sì ma con misura*
Bacheca

«Se non ti piacciono
i batteri, sei sul
pianeta sbagliato».

Steward Brand



TAXIO IN LIBRERIA!

L'esilarante
rubrica di
Cindy Fogliani
diventa un libro!
Il commento
della sorella:
«Finalmente!»



Le peripezie di Taxio dal 2018 a oggi.
Consumismo, automazione, misure Covid,
crisi energetica e tante altre chicche dal
Pianeta Terra, visti da occhi alieni.

«Il libro ha un difetto: lo si divora troppo in fretta»

Alberto Paleari, scrittore

OFFERTA PER GLI ABBONATI GENTE SANA
prevendita a Fr. 15.- (anzichè Fr. 19.-)
e spedizione gratuita
GRATIS per chi regala un abbonamento!

Richiedi il libro a: info@gentesana.ch - 079 613 75 45 (whapp)
Le riceverai da novembre. Offerta valida fino al 31 dicembre.



Taxio e l'anomalia universale
Edito da Gente Sana, 11. 2024.
Brossura 14,8 x 21 cm. 100 pag.

vignetta



Agenzia viaggi



CARTOONSTOCK.COM

frase del mese

«Se vuoi ottenere la pace non parli con i tuoi amici, ma con i tuoi nemici».

Moshe Dayan

Proveniente dal pianeta Koinous, Taxio ha deciso di recarsi sulla Terra per capire perchè 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.

Se sei un alieno che desidera visitare la Terra, una cosa che hai da fare è ideare una strategia per attraversare l'atmosfera e atterrare senza essere notato. Per questo vi esistono momenti particolarmente adatti come la notte di San Lorenzo, Capodanno, in Svizzera il primo di agosto, in altri paesi altre date. Appuntamenti durante i quali molti osservano il cielo, ma in cui è semplice essere scambiati per una stella cadente o un razzo pirotecnico.

A fianco dei momenti, vi sono anche i luoghi ideali. Dal febbraio 2022 è molto gettonata una regione nei pressi dell'Europa; pur che il tradizionale Medio Oriente in questi mesi resta particolarmente propizio.

Taxio ogni tanto sembra l'operatore di una torre di controllo. Dallo spazio vedi un andirivieni di missili, droni, razzi, bombe e pensi: mi infilo là dentro e chi vuoi mai che si accorga di me.

Niente di più errato. Se non si desidera essere scoperti è di fondamentale importanza calibrare dimensioni, velocità e traiettoria. Qualche anno fa ce n'è stato uno che, viaggiando inavvertitamente in contromano, ovvero da Gaza verso Haifa, quasi causava una nuova *escalation*.

«Soprattutto va rispettato il senso unico tra Russia e Ucraina», sento che spiega in videoconferenza agli aspiranti visitatori – comprensibilmente pochissimi - «pena avviare la terza guerra mondiale».

A qualcuno si rizzano le antenne, ad altri si afflosciano.

Chiarite grosso modo le traiettorie, si apre il catalogo dei modelli. Si potrebbe, per esempio, pensare a qualcosa di simile a un missile da crociera, tipo il Kalibr, che ti permette di modificare la traiettoria in caso di ripensamenti e ha tanto spazio al suo interno. Un Shahed, al contrario, trova il suo punto di forza proprio nelle dimensioni ridotte che lo rendono difficilmente intercettabile sia nella versione subsonica sia supersonica. L'Onyx è un cruise ma con traiettoria quasi balistica. Lo danno a un metro e cinquanta di precisione pur che dicono che se così fosse la guerra sarebbe già finita da un pezzo. Per cui errori nell'atterraggio non daranno adito a sospetto alcuno, e anzi!

Atterrare nelle zone di guerra ha altri vantaggi: per esempio, se incontri qualcuno e non vuoi grane è sufficiente fingerti morto. Come coi grizzly, nessuno baderà a te.

impresum ●

COMITATO ASSOCIAZIONE SVIZZERA GENTA SANA:

Alda Fogliani
Carlo Thöni
Patrick Travella

SEGRETARIATO

Tamara De Martini
in Campagna 1
6518 Gorduno
+41 91 829 36 00
+41 79 198 09 79
tamara@gentesana.ch

PUBBLICITÀ

Contattare la redazione.

REDAZIONE

Cindy Fogliani Monti
via Pasquerio 3
6710 Biasca
+41 79 613 75 45
info@gentesana.ch

CHIUSURA REDAZIONALE

Il 5 del mese precedente.
Non esce in gennaio e agosto.

ABBONAMENTO

10 mensilità a fr. 49.-
abbonamento estero fr. 65.-
info@gentesana.ch
+41 79 613 75 45
+41 79 298 50 92.

COLLABORATORI

Tanja Baretta
Anna Ostini
Sylva Nova
Clarissa Semini
Suzanne Palermo
Annamaria Lorefice
Paolo Sambo
Luca Delfanti
Maria Chiara Cerinotti Ponzio
Stephanie Rauer
Emanuela Vezzoli

VANTAGGI CON LA TESSERA ABBONATO!

Luca Delfanti - Lugano
Ipnosi e sport, life, business coaching
Sconto 10% per gli abbonati
076 390 65

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

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

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

BIO MARKET - Lugano
10% prodotti naturali e dietetici.

ALFADINAMICA - Rancate
10 % su gioielli ayurvedici.
alfadinamica.ch.

AYURYOGA TICINO - Bellinzona
10 % abbonamento 12 lezioni.

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

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

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

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 % sui servizi. amweb.ch.

YOGA ASHOKA - Mendrisio
Lezioni di prova gratuite.
076 330 10 48.

SCUOLA REIKI - Sessa
Corsi individuali di Reiki tradizionale, teoria e pratica. 20% di sconto. Master Walter Karl Associazione Essere in Sintonia. Lostudioenergia@gmail.com.

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.

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

STELLA POLARE - Savosa
10 % 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%. 076 405 63 90.

STUDIO ARMONIA E BENESSERE di Laura Cambi - Balerna
Una lezione gratuita di Feldenkrais in gruppo e 20% su una seduta di Integrazione Funzionale Feldenkrais individuale. 079 246 37 60

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

CORSI INDIVIDUALI DI CRISTALLO TERAPIA E GEMMOTERAPIA
10% di sconto per gli abbonati. Lostudioenergia@gmail.com.

PIACEREDONNA - Bellinzona
10% su tutte le conferenze e serate a tema. Scopri piaceredonna.ch

GIORGIA COSTANTINO COACHING
Quantum Energy Coaching (QEC) online via Zoom. 10% di sconto per gli abbonati. giorgiacostantino.ch.

Scuola AFF - Approfondimenti e Formazione in Floriterapia - Mendrisio.
10% su corsi e seminari di almeno due giorni. fioridibach.ch.

«DEEP FLOW YOGA» Yoga nel Mendrisiotto
Giuliana Grilli - 079 655 52 70.
Lezione gratuita in prova.
deepflowyogamassage.com.

IL MARE AD ASCONA
Prima seduta in grotta di sale gratis. ilmareadascona.ch.

ZEROFUMO - Castione
Sconto 200.- su pacchetto 5 trattamenti per smettere di fumare in modo 100% naturale.
Buono 200.- con tessera abbonato. Non cumulabile. zerofumo.ch.

GIMNASIUM - Castione
20% su primo abbonamento fitness, e corsi. Non cumulabile.
Prova gratuita e consulenza gratuita. gimnasium.ch.

ESTETICA SOL - Castione
Centro estetico e terapie naturali con prodotti naturali e biologici. 50% su un trattamento viso o corpo, manicure, pedicure, depilazione e massaggio a scelta. esteticasol.ch.

8ELEMENTI - Pianezzo
Centro estetico e terapie naturali con prodotti naturali e biologici. 50% su un trattamento estetico, riflessologia, pedicure o massaggio a scelta. 8elementi.ch.

OGGETTOTECA - Muralto
10 franchi di sconto sull'abbonamento annuale. oggettotecalocarno.myturn.com.

PUNTI VENDITA GENTE SANA!

AGNO
Libreria spazza pensieri

BELLINZONA
Strega verde
lavanda ed erbe ticinesi Bancarella al mercato del sabato

La nocciola
spazio d'incontro

BIASCA
Negozio BioBiasca
Cartoleria ABC

GRONO
Libreria LuLibri

LOCARNO
Biosfera Reformhaus
Negozio Bio e Sfuso
Oggettoteca Muralto

LUGANO
Libreria Libera
Libreria Waelti

MENDRISIO
Farmacia Coop
Vitality
Toc Toc Bottega

NOVAGGIO
Negozio Malcantòn

OLIVONE
La bottega secondo natura

SAVOSA
Libreria del Tempo



CI TROVI QUI!

IL MALCANTONE in trenta metri quadrati

Di Cindy Fogliani



È importante unirsi per far fronte a un mercato globalizzato sempre più pervasivo.

A inizio ottobre è stato inaugurato Malcantòn, punto vendita di prodotti regionali e non solo, che inaugura un nuovo modo di fare rete per valorizzare le risorse del territorio prima fra tutte: le persone che lo vivono. Ad accoglierci sono Sascha ed Eliana, ideatori di questa iniziativa. Siamo nel nucleo di Novaggio, in un locale storico di circa trenta metri quadri che si affaccia su via Giuseppe Bertoli. Nonostante la mattinata fresca la porta è aperta e i passanti ne approfittano per far capolino e lanciare un saluto.

«Stiamo lavorando a una società che non c'è ancora», ci dice Sascha che, attivo nel settore informatico, è laureato in psicologia sociale. «A mio avviso una società giusta, libera, resiliente ed ecologica è il risultato di tante piccole comunità locali capaci di provvedere in autonomia a buona parte dei propri bisogni; in pratica proprio il contrario di quanto sta accadendo con la globalizzazione».

Si tratta dunque di inserire la retromarcia? «Piuttosto di mantenere le buone pratiche del passato coniugandole alle buone pratiche di oggi profitando delle conoscenze, della tecnologia, delle possibilità attuali».

I pochi metri quadri sono condivisi da tre diverse realtà: una buona parte è occupata dal negozio che propone prodotti tassativamente «made in Malcantòn». Una ventina di artigiani e produttori mettono in vendita prodotti alimentari, tessili, di cura del corpo, di bigiotteria, d'artigianato e altro ancora. «Con un modesto contributo mensile affittano una parte della superficie di vendita in cui possono esporre e vendere i loro beni incassando l'intero ricavato. Malcantòn si occupa della gestione del negozio di Novaggio, e ha creato il corrispettivo shop online (malcanton.ch). Anche in questo caso il ricavato va interamente ai produttori o artigiani che si occupano della spedizione della merce ma vengono sgravati da tutto l'onere informatico, di marketing e comunicazione».

Come è possibile sostenere i costi effettivi offrendo queste condizioni di vendita? «La ricchezza che ne ricaviamo in termini di contatti umani e collaborazioni non ha prezzo; a permettere la sostenibilità economica del progetto è, invece, l'unione tra diverse attività commerciali. Oggigiorno per le produzioni locali piccole ma di qualità è difficile emergere, farsi conoscere, e offrire un servizio vendita in linea con le aspettative della clientela moderna. Per questo è importante unirsi, in modo da far fronte a un mercato globalizzato sempre più pervasivo».

Un bancone ospita una cassa d'antan, dietro vi è il tavolo per la riparazione di oggetti, l'antipasto dell'officina vera e propria che si trova nei locali attigui. Sascha da tempo anima i caffè riparazione organizzati da ACSI e oggi mette a disposizione le sue competenze anche a Novaggio. Al momento è alle prese con il pedale di una macchina per cucire d'epoca, che la proprietaria utilizza ancora con soddisfazione: «Quando sei abituato con l'elettronica di computer e telefonini – ambito in cui ha maturato grande esperienza – questa elettronica diventa elementare».

Ciononostante l'attività di riparare è variegata e pone sempre molte sfide: «Non si finisce mai di imparare. Recentemente mi sono fatto dare un'infarinatura in metalcostruzioni in cambio di una consulenza informatica. Il saper fare è per me di primaria importanza e va recuperato».



Sascha alle prese con una vecchia Bernina. Il negozio offre anche un atelier di riparazione.

A fianco di una vetrinetta in cui sono esposti smartphone, PC e accessori legati alla privacy – trasferita qui da Lugano - Malcantòn ospita una quarta realtà, che non si vede perché non occupa spazio: una piattaforma di scambio di competenze e oggetti. Al momento della nostra visita il sito è sottoposto agli ultimi test ma sarà presto in rete e permetterà agli iscritti di mettere in prestito i propri oggetti o fornire prestazioni secondo il principio della banca del tempo, secondo il quale per un'ora di lavoro offerta, è possibile ricevere a propria volta un'ora di servizio. La piattaforma è riservata a chi vive o opera in Malcantone: «È importante che la gente si conosca di persona, riscoprendo la dimensione umana e le potenzialità e la bellezza dello stare e del creare insieme. Oggigiorno la tecnologia troppo spesso separa, allontana dandoci una parvenza di vicinanza, ci confina dietro uno schermo. Noi la utilizziamo per l'esatto contrario: per incontrarci, guardarci negli occhi, partecipare, dare valore alle nostre vite, alla vicinanza e alla nostra regione». E se una persona che vive altrove fosse interessata? «Può creare una rete locale, noi siamo disponibili a condividere esperienze e conoscenze». Come a dire: più ce n'è, meglio è.

Energia vitale...
e benessere...

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

Con vitamina E
Arricchita con
olio d'albicocca
Senza Parabene



 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



Academy of
Acupressure &
Awareness

by La Fleur du Tao

Formazione professionale Acupressione Jin Shin Do® Anno 2025 - 2026 Corso Base - 40 ore

Date:

- 14 - 16 marzo 2025
- 22 - 23 marzo 2025

Sede:

c/o Studio La Fleur du Tao, 6834 Morbio Inferiore

Insegnante:

Daniela Meneghini, Senior Jin Shin Do® Teacher

La Academy of Acupressure & Awareness propone una formazione professionale di Acupressione che può essere riconosciuta come parte della procedura di equivalenza per il Certificato Settoriale OmL TC. L'Acupressione è un metodo terapeutico rimborsato dalle Assicurazioni complementari.

Daniela Meneghini - terapeuta complementare
Insegnante Senior Jin Shin Do®
Via M. Comacini 65 - 6834 Morbio Inferiore
Tel. 076 560 29 35 - www.lafleurdutao.ch

Note di cuore e di mare

incontro con Gionata Pieracci

Di Clarissa Semini

Lavora come ricercatore e docente delle medie e promuove gli orti didattici nelle scuole. Suona il pianoforte da quando aveva sette anni e dall'età di dodici Gionata Pieracci compone musica come autodidatta.

«Ho iniziato proprio qui in questa casa a Roveredo Grigioni, dove ora abito con la mia famiglia. Era la casa di mio nonno, lui suonava diversi strumenti e cantava anche molto bene. Da piccolo mi sedevo alla sua pianola e mi divertivo a suonare. Visto che mi piaceva molto, a sette anni ho iniziato a frequentare la Scuola di Musica del Moesano con un classico percorso di apprendimento dello strumento. Dopo tre o quattro anni ho smesso perché lo studio era diventato troppo strutturato e tecnico, si svolgeva principalmente a livello intellettuale mentre io avevo la voglia e l'impulso di usare le mani come un prolungamento del cuore per poter costruire quelle che io, già allora, percepivo come le mie armonie. Mi sono quindi preso una pausa dal pianoforte per poi riprendere poco dopo da autodidatta. A undici anni lo suonavo alla mia maniera, provando quali suoni stavano bene assieme, cosa creava una melodia, cosa risultava da una data sequenza di accordi e così via. Vedevo che riuscivo a esprimere qualcosa e a dodici anni è uscita la mia prima composizione, a venti il mio primo album».

Ne parli come se comporre musica fin da bambino fosse cosa di tutti i giorni ...

«In effetti per me è stato tutto molto naturale. Quando mi sono messo da solo, senza chi dicesse cosa o come dovevo fare, mi sono sentito molto più libero e ho potuto lasciare le mie dita muoversi sulla tastiera. Sicuramente avevo una base data dalla Scuola e dall'ascolto in casa di tanta musica irlandese che è stato il genere che più ha influenzato il mio modo di fraseggiare. Fino ai venticinque anni non conoscevo la musica classica, mi sono avvicinato tardi alla scoperta di altri musicisti e pianisti. Quando poi ho cominciato a comporre, non mi sono più fermato. A volte passano magari mesi o anni prima che esca un nuovo brano e in altri periodi produco tantissimo in tempi brevi. Ad esempio quest'anno ho pubblicato due album di tredici brani ciascuno ed è la prima volta che vivo questo tipo di intensità di composizione».

Raccontaci di questi ultimi nati.

«L'ultimo album - Una nuova alba - che esce proprio questo mese, oltre alle tracce di piano solista contiene anche tre arrangiamenti fatti con Matteo Skrinjar che usa i sintetizzatori e altri due brani arrangiati dal chitarrista Emilio Castorina, entrambi mesolcinesi. Con Emilio, che suona anche lui a 432Hz, ci siamo trovati subito in sintonia ed è presente anche in tre brani dell'album Le Sfere uscito ad inizio 2024. Con l'avvento delle grandi piattaforme di musica in streaming la fruizione è cambiata e vi è maggiore possibilità di pubblicare musica online. Finora tutti i miei album sono autoprodotti ma sono alla ricerca di un produttore con cui espandere ulteriormente la mia musica».



Da dove nasce il tuo comporre? È la risposta ad un bisogno interiore?

«Sicuramente non nasce da un mio volere razionale, non è mai successo che mi dicesse «Adesso compongo», non funziona così! Anche quando qualcuno mi chiede di creare un brano, magari per un evento o una persona, non funziona. La mattina presto tra le 4 e le 5 mi metto nel mio piccolo studio di registrazione casalingo. È il momento in cui i sensi sono più aperti e ricettivi mentre poi durante la giornata o la sera mi esercito e ripeto. Suonare mi aiuta anche a spostarmi da un piano intellettuale a quello emotivo, mi permette di trovare un equilibrio preparandomi così ad affrontare il lavoro nelle classi o a scaricarmi quando sono sovraccarico. Suonando entro in uno spazio, una dimensione, che nella quotidianità altrimenti non trovo. Mi siedo al pianoforte con il semplice desiderio di suonare e di solito succede che già nei primi secondi le prime note che escono racchiudono la struttura di una nuova canzone. Dentro di me percepisco, man mano che suono, che quello che sta svelandosi è il corpo centrale di un nuovo brano. È come se le mani catturassero una melodia che si rivela attraverso i tasti e subito dopo velocissima se ne va. Per questo mi registro sempre quando compongo. L'aria si affina poi in un secondo tempo, una volta portata a terra, la riascolto e risuono a lungo per poterla perfezionare e completare. Non scrivo la musica su spartiti, rimane solo registrata e, accompagnato da quel fuoco interiore che accende l'entusiasmo per quel nuovo che sta nascendo, la esercito tantissimo fino a che si fissa nelle mie dita e dentro di me. La registrazione può ripetersi anche per cinquanta o cento volte perché al minimo errore devo rifare tutto fino a quando sento di aver catturato la versione finale. Quando poi risuono i miei brani, fuori dallo studio di registrazione, ci saranno sempre piccole variazioni».

Da dove attingi ispirazione?

«Per esempio da un viaggio. Dopo aver visto nuovi orizzonti e nuove angolazioni torno cambiato ed escono da me nuove melodie. Anche un film che mi lascia in uno stato emotivo particolare può dare il via al processo creativo. Il mio comporre è molto autobiografico. Una buona parte dei miei pezzi sono dedicati a persone con le quali ho rapporti speciali. Nell'ultimo album c'è una canzone che ho sognato di notte, era la prima volta che mi succedeva! I riscontri che ricevo descrivono la mia musica come positiva e rilassante, altri trovano che alcuni brani siano più introspettivi e li accompagnano in profondità. Anche questi, assieme al concetto di armonia e all'utilizzo di frequenze benefiche, sono tutti motivi che alimentano il mio desiderio di espandere la mia musica il più possibile anziché tenerla chiusa in un computer. È il mio contributo al mondo in questo momento difficile che stiamo vivendo. Se tendenzialmente il caos che ci circonda va su certe frequenze, che in generale non sono benefiche, facciamo contrappeso con altre frequenze! C'è bisogno di alimentare pace e serenità per avere la quiete necessaria a trovare in sé la luce da portare anche fuori da noi. Sapere che la mia musica può essere di sostegno nella vita e nei momenti particolari di qualcuno è per me un grande dono e riconoscimento».

Come sei arrivato a comporre in 432 Hertz e quali sono i benefici per chi ascolta?

«Una decina di anni fa ho conosciuto gli Ettagon, un gruppo ticinese e mesolcinese, che suonavano rigorosamente con strumenti accordati alla frequenza dei 432Hz invece che dei 440Hz convenzionali. Sono loro ad avermi spiegato che la frequenza 432 è la frequenza aurea dei suoni naturali e raggiunge direttamente le cellule. Io usavo spesso i suoni della natura, ad esempio l'acqua, gli uccelli o il vento, come sottofondo dei miei brani quindi ero già aperto a questo tipo di discorsi. Il loro contrabbassista mi ha anche spiegato che i suoni bassi a 432Hz entrano più in profondità negli edifici e le persone sentono risuonare molto di più le canzoni dentro le case. In seguito ho approfondito e mi sono documentato in merito. A livello uditivo lo scarto è quasi impercettibile, lo si sente appunto specialmente nei bassi che sono molto più profondi. Queste frequenze hanno un effetto calmante, percepito e confermato da persone, piante e animali. Quando scopri qualcosa che ti fa bene non torni indietro e quindi ho mantenuto questa frequenza».

So che da diversi anni mediti quotidianamente. Quale cambiamento ha portato questa pratica nel tuo comporre?

«Da quando ho iniziato un percorso di autocoscienza, con me è cambiata anche la mia musica e si è intensificato il numero di composizioni. La meditazione ha aggiunto ai miei brani pause che prima non c'erano, momenti di sospensione; ha ampliato lo spazio all'interno della musica. La magia del comporre è rimasta la stessa ma se prima non sapevo mai bene come chiudere un pezzo, ora in questo ho più disciplina. Nella musica c'è una libertà enorme nella quale spaziare, ma è giusto che ci sia anche una struttura. Io trovo che la libertà che abbiamo, in quanto persone nell'attuale società, sia proporzionale alla disciplina che ognuno di noi mette nel proprio quotidiano. Se è vero che l'umanità ogni giorno ha a disposizione un quantitativo limitato di volontà e attenzione, dobbiamo giocare bene. Utilizzare questo poco per fare quei picco-

li passi necessari a costruire la vita che vogliamo, ci consente di avere in mano la chiave del nostro personale successo e questo è una questione di disciplina, che io collego all'amare sé stessi. La meditazione aiuta a non disperdere le proprie energie facendo in modo di avere più potere sulla propria giornata ed essere meno in balia del frastuono che ci circonda. Possiamo fare ben poco in merito agli eventi mondiali ma possiamo fare tanto nella nostra vita e in quella di chi abbiamo attorno. Anch'io come molti, prima di iniziare un mio percorso interiore associavo la libertà al non fare programmi e al vivere la giornata così come si presentava. Nel tempo, però, ho avuto modo di constatare che c'è molto più frutto nella vita se mi focalizzo, ovviamente sulle cose che sento veramente mie. Nel momento che quel poco di volontà e attenzione lo si direziona su progetti specifici, questi crescono».

Come si sono incontrati la tua musica e il mare?

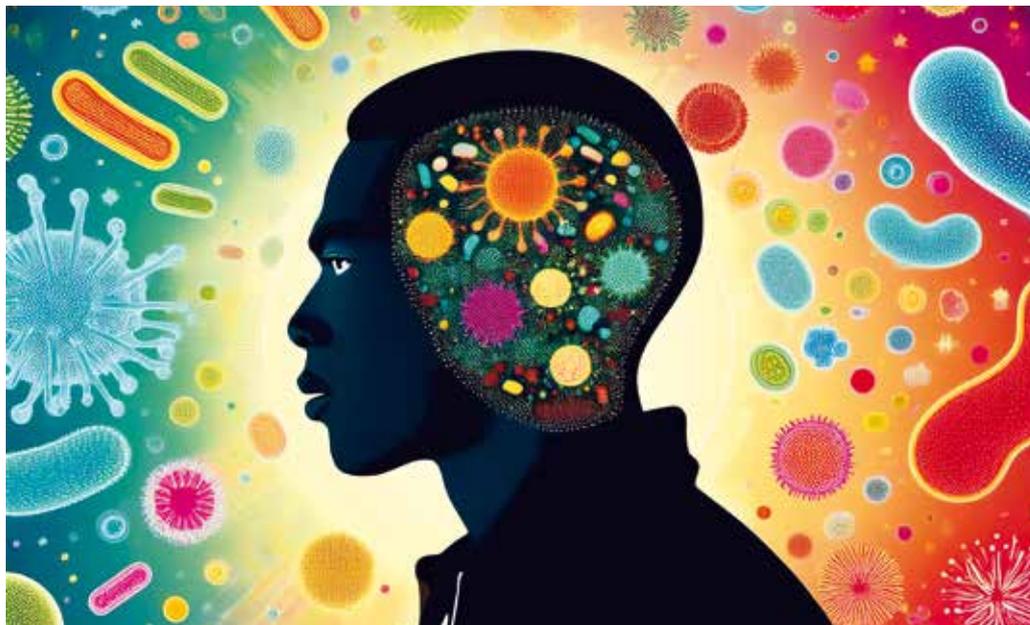
«Sono insegnante di storia e geografia e discorsi sulla sostenibilità fanno parte dell'insegnamento, oltre a essere di mio interesse personale. Nel 2018 ho iniziato a chiedermi come poter divulgare questi temi in modo artistico. Ho scelto l'oceano come soggetto perché il suo forte richiamo riverbera in me. Desideravo unire la mia musica a un'arte visiva e animata. Un'amica mi ha poi parlato della Sand Art e dei disegni con la sabbia. Ho cercato in internet trovando Lorenzo Manetti che, oltre ad essere pianista, è attivo nel teatro indipendente da una trentina d'anni. È stato entusiasta della mia idea e, nel giro di un mese, avevamo pronto lo spettacolo «Oceano Straordinario!». Abbiamo diverse richieste per metterlo in scena in Ticino e fuori cantone. Il 29 ottobre scorso ci siamo esibiti a Zurigo e abbiamo già in programma una trasferta a Ginevra il 7 giugno prossimo. Nel 2023 siamo anche stati selezionati, tra oltre 200 gruppi, per partecipare allo Stadt Land Talent Show della SRF e siamo arrivati in finale. È stata una grandissima esperienza. I concerti che amo più fare, comunque, sono quelli in natura. La performance, che in questi sei anni si è evoluta, consiste nell'esecuzione al pianoforte di miei brani originali accompagnata dai disegni di Lorenzo con sabbia, proiettati simultaneamente su un grande schermo, che descrivono la bellezza e l'importanza del mare per la nostra specie, oltre ai problemi e le soluzioni creati dall'uomo. Lo scopo è chiaramente quello di sensibilizzare il pubblico sul tema della plastica che inquina gli oceani, un problema che ha le sue origini già tra le montagne svizzere. Oltre due terzi della superficie del pianeta sono coperti dagli oceani che sono i maggiori produttori di ossigeno e regolatori dell'equilibrio climatico globale, vitali ma sempre più vittime delle attività umane. I disegni di sabbia in continuo movimento e il pianoforte accompagnano in un universo profondo, sensibilizzante e coinvolgente. Il ricavato va in beneficenza a sostegno di The Ocean Cleanup, un'organizzazione non governativa di ingegneria ambientale con sede in Olanda che sviluppa tecnologie per rimuovere l'inquinamento da plastica da oceani e fiumi. Abbiamo scelto loro perché vogliamo sostenere la nuova generazione che si sta dando da fare per la Terra.»

«Oceano Straordinario!» è adatto a tutte le età e molto apprezzato dalle scuole. Lo spettacolo può essere organizzato contattando Gionata Pieracci - gionata.pieracci@bluewin.ch. Online si trovano estratti dello spettacolo e i suoi brani musicali (Youtube, Spotify e Apple Music).

AMICI MICROBI

colloquio con il medico Stefano Bellentani

Di Silva Nova



Tutte le nostre guardie del corpo sono racchiuse nell'intestino che, srotolato, copre un campo da calcio.

Non siamo mai soli: miliardi di microrganismi (batteri) animano con sofisticata intelligenza il nostro ecosistema intestinale, dandoci perfino segnali di allerta.

Insomma, il nostro intestino è dotato di capacità comunicative tali da essere considerato un secondo cervello.

Dell'argomento ne parliamo con il dr. med. Stefano Bellentani, gastroenterologo, epatologo, specializzato in scienze dell'alimentazione e dietetica. Ha lavorato in gran parte in Italia facendo ricerca nel campo delle malattie del fegato e sull'epidemiologia del fegato associate allo stile di vita e alle abitudini alimentari. Già professore ordinario di gastroenterologia a Modena, dal 2020 (a 58 anni) ha aperto il suo studio medico a Locarno, dopo un biennio quale gastroenterologo in due ospedali londinesi e altri due anni presso la clinica St. Chiara a Locarno, dove è tuttora consulente e ha creato un servizio di endoscopia.

È autore di oltre 150 reviewer ed esposti scientifici; fra le ricerche più interessanti che lo hanno reso famoso sul piano internazionale, il progetto Dionysos, un approfondito studio che, seppure realizzato con altre finalità, ha anticipato l'attuale letteratura sul microbioma.

«Sì, nel 1991 ho ideato un grosso lavoro di ricerca epidemiologico, denominato «Progetto Dionysos», realizzato nell'arco di oltre quindici anni. Ne è scaturito un ampio screening sulla salute di tutti i cittadini coinvolti nell'esperimento, residenti a Campogalliano (Modena) e a Cormons (Gorizia). Praticamente sono state raccolte importanti informazioni sui rapporti

fra virus, batteri, alimentazione e malattie di fegato. Il progetto è unico al mondo». Negli ultimi venti anni i risultati scientifici di questo lavoro, oltre ad avere una ricaduta sulla pratica clinica quotidiana in termini di prevenzione e cura dei disturbi di fegato, sono stati comunicati nei più importanti congressi scientifici e pubblicati sulle più note riviste scientifiche del settore. Il confronto fra le due province in esame – diverse soprattutto per tipo di alimentazione - può essere letto oggi anche in relazione al microbioma (microbiota), all'epoca misconosciuto.

Se per anni, forse secoli, il nesso tra salute e apparato digerente - in particolare l'universo dei microrganismi che colonizzano l'intestino - ha eluso l'osservazione scientifica, qual è stata la svolta?

«Ovviamente la ricerca e i perfezionati mezzi di indagine di laboratorio hanno contribuito a voltare pagina, anche se la conoscenza del microbioma non può essere circoscritta alla sola individuazione dei microrganismi, ma è necessario capire come mantenerli in equilibrio. Se si rompe la stabilità, la salute può essere compromessa. Il nostro sistema immunitario è per la maggior parte rappresentato dall'intestino. Tutte le nostre guardie del corpo sono racchiuse nell'intestino che srotolato copre un campo di calcio...»

Quali esami di laboratorio?

«Sebbene la ricerca sul microbioma si perfezionerà sempre più in futuro, a tutt'oggi possiamo già fare un'analisi molecolare accurata del microbioma attraverso le feci.

Con un banale gesto il paziente raccoglie un campione di feci e lo invia direttamente al laboratorio a sue spese. Successivamente, in base ai risultati di laboratorio, il medico agisce in modo consono, sia nel mantenimento dello stato di salute attraverso per esempio dieta e stili di vita appropriati, sia intervenendo con prebiotici e (o) probiotici quando l'equilibrio è molto perturbato».

Dieta e stili di vita sono i capisaldi del suo nuovo progetto che ha visto la luce in estate con la creazione di «Lifestyle Medical Clinic». Una primizia in Ticino e in Svizzera con sede a Locarno. Nuovo paradigma nella sua carriera?

«Si tratta di un progetto dedicato ai pazienti che necessitano di cambiare il loro stile di vita, realizzato in collaborazione con il team dell'ambulatorio «Integritas» e con i miei collaboratori. La Medicina dello Stile di Vita «Lifestyle Medicine» è una nuova branca della medicina interna che si prende cura della persona a 360 gradi e che fa capo ai medici di famiglia. Un ritorno alle origini dell'Arte medica, un'inversione dunque di tendenza rispetto agli ultimi decenni, caratterizzati da una medicina eccessivamente poli-specialistica, in cui il paziente viene preso in carico da vari specialisti che si occupano di curare ogni singolo organo malato, ma difficilmente viene considerato nel suo insieme di «persona». Nuovo paradigma?

Piuttosto il coronamento di anni di dedizione alla Medicina e al Paziente. Il mio compito nella «Lifestyle Medical Clinic» è quello di coordinare tutta l'équipe sanitaria e di programmare sia l'assistenza sanitaria dei nostri pazienti attraverso una prima visita con esami diagnostici accurati e innovativi, sia un percorso di trattamento e controlli successivi da intraprendere con il paziente. Inoltre, avvieremo presto anche una ricerca sul microbioma e l'autismo dell'adulto».

Nella documentazione relativa al nuovo progetto medico poli-specialistico del dr. Bellentani, viene ampiamente evidenziato l'intreccio tra le varie discipline che caratterizzano la clinica: dalla gastroenterologia alla dietetica, dalla psichiatria alla psicoterapia, dalla fisioterapia alla nutrizione, oltre che all'attività fisica personalizzata, alla terapia anti fumo e altre dipendenze, e non da ultimo, un'attenzione particolare al microbioma. Certo, ormai il microbioma ci affascina, abbiamo capito che il nostro intestino non è più trattato dalla scienza come trippa per il gatto o come una centrale di tubi di scarico; ora sappiamo che la salute intestinale è fondamentale per il nostro benessere fisico e psichico, che il microbioma è intelligente e creativo, insomma abbiamo elementi sufficienti per considerarlo una preziosa galleria d'arte contemporanea.

www.bellentani.doctor - info@lifestylemedicalclinic.org

I prodotti dell'ALVEARE




per grandi e piccini
Propolis 20 Spray
20 ml

Studiato per la protezione del cavo orale e potenziare le tue difese durante il cambio di stagione.





Nebulizzare direttamente nel cavo orale circa 2 o 3 spruzzi, ripetere nell'arco della giornata a seconda della necessità

.....

Nampex SA.
via Lisano no. 3
6900 Massagno
Tel. +41 91 967 33 12
email: info@nampex.ch
www.nampex.com




OGGETTOTECA



offerta per abbonati Gente Sana:

**10 franchi di sconto
sull'abbonamento annuale**

SINGOLO Fr. 25.-

FAMIGLIA Fr. 40.-

**Oltre 200 oggetti in prestito gratuito.
Ci trovi a Muralto, in via San Gottardo 4.**

**oppure puoi consultare
oggettotecalocarno.myturn.com**



TIROIDITE DI HASHIMOTO

affrontarla in una prospettiva olistica

Dr. med. Petra Wiechel - Swiss Mountain Clinic Castaneda

La malattia di Hashimoto è stata descritta già nel 1912 dal medico giapponese Hakaru Hashimoto (1881-1934), che visse a lungo in Germania e in Inghilterra. Oggi, solo in Germania circa quattro-otto milioni di persone sono colpite dalla tiroidite di Hashimoto, una malattia autoimmune sempre più diffusa, che è tempo di conoscere meglio.

Una malattia non è una condizione ma un processo; il segnale che si è innescato uno squilibrio, consciamente e inconsciamente. È dunque importante comprenderne le cause. In medicina, se la tiroide è ipoattiva per lungo tempo, le linee guida prescrivono l'assunzione di ormoni tiroidei a vita. C'è invece un'importante domanda da porsi: perchè il corpo stesso distrugge la propria tiroide? È davvero questo l'intento della natura?

Che cos'è la nostra ghiandola scudo?

Tiroide significa scudo. Questa ghiandola è una delle più importanti dell'organismo. Si annida a forma di farfalla intorno alla trachea, sotto la laringe, e ha una stretta relazione con il linguaggio. Rappresenta la nostra capacità di esprimere sentimenti e bisogni attraverso le parole. È anche sinonimo di vivere il nostro destino interiore e quindi di essere fedeli a noi stessi.

Quando la regione della laringe è in armonia, le persone esprimono sentimenti e pensieri senza riserve. Si aprono e parlano anche delle loro debolezze, esprimono la loro natura in modo autentico. Amano comunicare apertamente, non si sottraggono a una discussione e sono in grado di dire «NO» chiaramente.

Se, d'altro canto, le persone trovano difficile esporre i propri bisogni, sentimenti, idee, pensieri e opinioni allora l'accesso alla propria voce interiore è bloccato.

Questo stress, emotivo e mentale, può creare tensioni muscolari alle cervicali. La vertebra cervicale inferiore C7, che è direttamente collegata con la ghiandola tiroidea, può spo-

starsi a causa di queste tensioni, e questo influisce sulla sua funzionalità. Se nervi e vasi sanguigni vengono schiacciati dalle vertebre, la ghiandola tiroidea non viene adeguatamente rifornita di impulsi nervosi e sangue. Questo può portare a un'ipofunzione della tiroide. Inoltre, molte persone soffrono anche di tensioni ai muscoli delle spalle.

Ogni processo autoimmune richiede tempo. Per settimane, mesi, a volte anni, l'organismo attaccato a vari livelli cerca di mantenere il proprio equilibrio. Quando non ce la fa più scatta la reazione immunitaria: l'infiammazione.

Da dove prende avvio?

Intestino - la radice dell'albero umano

L'infiammazione cronica silenziosa danneggia tessuti e mucosa intestinali con conseguenti disturbi funzionali e aumento della permeabilità. Di conseguenza, endotossine, virus, funghi, scatolo, idrogeno solforato, pesticidi, erbicidi, decine di migliaia di sostanze chimiche possono entrare nel sangue. Il nostro sistema immunitario è costantemente in allerta e sempre più esaurito. Si trova ad affrontare un numero illimitato di attacchi con un numero limitato di risorse.

La cascata infiammatoria è la forza trainante di un processo degenerativo che porta ad aumento di peso, depressione, dolore cronico, ansia, disturbi del sonno e malattie autoimmuni. Nessuna malattia può, quindi, essere trattata con successo se l'intestino è compromesso.

Predisposizione genetica

Gli esseri umani nascono con predisposizioni genetiche diverse. Tuttavia, la misura in cui questi geni vengono attivati o meno dipende dal nostro stile di vita.

Attraverso la riduzione dell'infiammazione persistente e degli stress tossici, la risposta autoimmune può essere ridotta in modo significativo.

Lo stato di salute non è determinato esclusivamente dai no-

stri geni, ma anche dall'ambiente che li circonda. Per esempio, tutti gli esseri umani possiedono il gene CYP1 A2 che favorisce la scomposizione delle tossine. È presente nelle forme 1A e 1F. Se si ha la forma 1A, il rischio di avere un infarto prima dei 50 anni a dipendenza dal consumo di caffè è il seguente: meno di 1 tazza al giorno = nessun aumento del rischio; 1 tazza al giorno = rischio ridotto del 61%; 2-3 tazze al giorno = 65% di rischio ridotto; 4 tazze al giorno = 19% di rischio ridotto.

Se si possiede la forma 1F dello stesso gene, il rischio di avere un attacco di cuore prima dell'età dei 50 anni di età associato al consumo di consumo di caffè è invece diverso: meno di 1 tazza al giorno = nessun aumento del rischio, 1 tazza al giorno = 112% di aumento del rischio, 2-3 tazze al giorno = 143% di aumento del rischio, 4 tazze al giorno = 307% di rischio in più.

La buona notizia è che possiamo controllare la nostra salute! Il dottor Phil. Jeffrey Bland scrive nel libro intitolato Nutrizione genetica: *«Nel corso della vostra vita, non sono i medici che avete visto, le medicine che avete preso o le operazioni che avete subito ad avere l'influenza più profonda sulla vostra salute. L'influenza più profonda è data dagli effetti cumulativi delle decisioni che prendete in merito alla vostra dieta, al vostro stile di vita, a seconda del modo in cui queste influenzano l'espressione dei vostri geni».*

Inquinamento ambientale

Ogni giorno il nostro corpo ci mostra la sua resilienza quasi illimitata, secondo il motto: *«è un po' pesante, ma va bene».* Stress ed elettrosmog (WLAN, telefono cellulare, rete elettrica ecc.) possono essere visti in questo senso come l'acceleratore numero uno. Quando si supera il suo limite alimenti o tossine portano a focolai di infiammazione, per esempio: cereali contenenti glutine (soprattutto il grano), caseina (proteine del latte), saponine, lectine, stress permanente, antidolorifici, antibiotici, acidobloccanti, metalli pesanti come il mercurio delle otturazioni in amalgama, palladio dalle otturazioni in oro, conservanti e additivi, solventi e molti altri. Questi antigeni possono innescare reazioni autoimmuni.

L'indagine sugli aspetti tossici è fondamentale nel trattamento della tiroidite autoimmune. Purtroppo pochi medici sono interessati a questo aspetto. Ci vuole consapevolezza, formazione e sensibilizzazione. Sperimentiamo quotidianamente i drammatici effetti di tutto ciò sul nostro sistema immunitario e metabolico.

Per diagnosticare la tiroidite di Hashimoto vengono misurati i seguenti valori:

Livelli tiroidei: TSH, fT3, fT4, riserva di T3 - Anticorpi della ghiandola tiroidea: TSH, fT3, fT4, riserva di T3 - TPO-AK (anche anticorpi microsomiali = MAK), TAK (anticorpi contro la tireoglobina) e TRAK (anticorpi contro il recettore del TSH).

In questa reazione immunitaria della ghiandola tiroidea può verificarsi inizialmente un'iperfunzione. Con il persistere dell'infiammazione si perde invece tessuto tiroideo e si riduce la produzione di ormoni tiroidei. Viene quindi diagno-



È importante verificare la presenza di denti problematici.

sticata un'ipofunzione, le cui conseguenze si ripercuotono su tutto l'organismo.

La ghiandola tiroidea è coinvolta in innumerevoli processi metabolici. Regola il metabolismo di grassi e carboidrati, assicura il riassorbimento del glucosio, regola il calore e il bilancio energetico, è coinvolta nella sintesi delle proteine e controlla lo sviluppo del sistema nervoso centrale. Regola anche la frequenza cardiaca, è coinvolta nello sviluppo delle ossa e dei genitali nei bambini.

È quindi importante prendersi cura di se stessi! Perché domani non si potrà aggirare il problema che generiamo oggi.

Alcuni consigli diagnostici

1. esame dello stato dentale-mascellare e radiografia panoramica dentale ortopantomogramma.

In questo modo si identificano i denti problematici e le tensioni galvaniche dovute a metalli. L'effetto irritante sul sistema viene misurato attraverso i meridiani e posto in relazione con i relativi organi. Le amalgame hanno una priorità assoluta nel restauro di denti e mascelle. L'ostetricia della mandibola dopo l'estrazione di un dente deve essere esclusa (TC / TVP): il valore di valore RANTES è indicativo.

I denti 16, 17, 26, 27, 34, 35, 44, 45 sono correlati al circuito funzionale stomaco-pancreas. I sistemi associati sono: ghiandola tiroidea, ghiandola mammaria, tessuto connettivo, stomaco e digestione.

2. diagnostica gastrointestinale

Esami mirati delle feci possono fornire informazioni preziose sul microbiota (per esempio, esclusione della sindrome dell'intestino permeabile, stato della mucosa, infiammazione, livelli di pressione digestiva, carico di candida ed esclusione di una falsa colonizzazione).

3. esami di laboratorio

In presenza di tiroidite di Hashimoto (HT) si possono verificare diversi squilibri. Ci vuole attenzione e vigilanza per riconoscere questi processi in modo completo e, soprattutto, tempestivo. È quindi necessario effettuare esami di laboratorio per monitorare lo stato attuale della produzione di ormoni tiroidei.

È essenziale analizzare i parametri di laboratorio più importanti e cofattori.

4. Ecografia della ghiandola tiroidea

Anche in presenza di anticorpi negativi (tiroidite di Hashimoto sieronegativa) l'immagine ecografica può fornire preziose indicazioni sulle alterazioni strutturali e individuare modifiche di dimensioni.

5 Esami tossicologici

Test dei metalli pesanti e test di trasformazione dei linfociti (LTT) sono consigliabili.

6. Esclusione dell'instabilità del rachide cervicale dopo un trauma

Se si sospetta un'instabilità della colonna vertebrale cervicale una visita specialistica è raccomandata.

Terapia correlata alla tiroidite di Hashimoto

Ho osservato che in persone diagnosticate Hashimoto, nonostante l'assunzione di L-tiroxina o farmaci simili e livelli tiroidei normali, si possono sviluppare i seguenti sintomi: perdita di capelli, infertilità, aumento/perdita di peso, disturbi del sonno, nebbia cerebrale, disturbi del ciclo, disturbi della concentrazione, esaurimento, ecc.

Abbiamo anche notato che le persone che sviluppano la tiroidite di Hashimoto hanno carenza di vitamina D e di iodio. Allo stesso modo c'è spesso una predisposizione genetica. Si cerca inoltre di capire se in disturbi metabolici HPU e KPU la sintesi di un componente dei globuli rossi e la disintossicazione dell'organismo sono compromessi. Questi disturbi non dovrebbero essere trascurati in nessun caso.

Lo iodio è il nostro tuttofare

Per molto tempo si è raccomandato ai pazienti affetti da Hashimoto di evitare lo iodio. Negli ultimi anni la situazione è cambiata grazie a un'intensa attività di ricerca. Per la produzione di ormoni tiroidei nella ghiandola tiroidea è necessario lo iodio. Lo iodio è composto da iodio e ioduro. Questi, insieme a vitamina B6 e magnesio, consentono la produzione di T4 nella ghiandola tiroidea. Di seguito, attraverso reni e fegato, viene prodotto il T3. Il T3 è l'ormone tiroideo attivo, che agisce a livello intracellulare. Senza questo ormone nessuna cellula del corpo può raggiungere il suo pieno potenziale.

La vitamina D è un cofattore nel legare lo iodio ai tessuti ed è responsabile dell'immunomodulazione. Disturbi in questi processi possono innescare reazioni autoimmuni.

Un gran numero di funzioni corporee dipendono dallo iodio:

Immunostimolazione - Sintesi di ormoni sessuali - Produzione di ormoni e ormoni tiroidei - Disintossicazione da metalli pesanti e alogeni - Sintesi di ormoni dello stress e neurotrasmettitori - Effetti antibatterici /antivirali/antiparassitari - Difesa dai tumori (induzione dell'apoptosi) per il cancro alla tiroide, al seno, alle ovaie e dell'utero.



Tensioni a livello cervicale o traumi possono essere corresponsabili di disfunzioni della tiroide.

Ogni perescrizione di iodio va preceduta dalle seguenti analisi:

- Una possibile iperfunzione della ghiandola tiroidea va diagnosticata con esami di laboratorio. La conferma porta all'assunzione di iodio per via orale.

- Va chiarito il fabbisogno di iodio dell'organismo. Noi utilizziamo la soluzione di Lugol al 2% sulla pelle. Un tatuaggio di sei per sei centimetri permette di osservare se il corpo assimila la quantità di iodio di cui ha bisogno. Se vi è carenza dopo dodici ore dall'assorbimento allora siamo di fronte a una mancanza.

- Prima di considerare l'assunzione di iodio è necessario assicurarsi che vi sia un livello sufficiente di livelli di selenio e vitamina D. In caso di carenza di questi micronutrienti, l'HPU / KPU è confermata.

Per sostenere un organo malato, in questo caso la tiroide, è importante non sovraccaricarlo. Per far questo ci vuole il giusto approccio e supporto.

Per concludere spero che i dubbi riguardo l'opportunità o meno di somministrare iodio in caso di tiroidite di Hashimoto siano dissipati. Lo iodio viene filtrato dal sangue e immagazzinato attraverso appositi sistemi di trasporto. Questi si trovano nella tiroide, nella ghiandola mammaria, nelle ghiandole salivari, nel tratto gastrointestinale, nel timo, nella prostata, nelle ovaie, nella pelle, solo per citarne alcuni, e svolgono funzioni importanti per l'intero organismo.

Metalli pesanti, bromo e perclorati possono bloccare questi sistemi di trasporto con tutte le conseguenze del caso. La tiroidite di Hashimoto si sta diffondendo sempre più. Se ci si limita alla terapia ormonale sostitutiva la malattia è cronica. Da una prospettiva olistica, però, c'è speranza di remissione, grazie a un intervento che non si concentra sui sintomi, ma sull'intera persona.

«Siete responsabili di ciò che fate, ma anche di ciò che non fate». Lao Tzu

Fonti e letteratura :

Dr. Tom O'Bryan Das Autoimmun-Präventions-Programm
Kyra Kauffmann & Sascha Kauffmann
Jod. Schlüssel zur Gesundheit Raum & Zeit Nr. 198
CO MED 19. Jg / Mai 2013

Jin Shin do: il tocco che ti libera

di Anita Bazzano

Nata negli anni '70 e approdata in Europa solo negli ultimi decenni, la Digitopressione Jin Shin Do® è una particolare terapia psicocorporea che racchiude la sapienza della medicina orientale con i concetti occidentali del corpo, e con fondamenti dell'ipnoterapia di Erikson e della tecnica di focusing di Gendlin.

Questo metodo è stato sviluppato e ideato dalla psicoterapeuta americana Iona Marsaa Teeguarden, la quale dopo diversi anni di studio tra il Giappone e l'America riesce ad unire in un'unica tecnica le conoscenze di digitopressione Giapponese, di medicina cinese MTC, alcuni principi della filosofia taoista e di psicologia moderna. Nasce così Jin Shin Do® Body Mind Acupressure®, una disciplina che permette il rilascio delle tensioni fisiche ed emotive.

Il lavoro viene svolto ponendo la pressione delle dita sui punti dei meridiani e dei vasi curiosi di agopuntura, permettendo il rilascio delle tensioni fisiche e del dolore, considerando anche la porzione emozionale, affinché le emozioni represses possano emergere.

Nella società moderna, dove la vita quotidiana è diventata sempre più frenetica, tendiamo a non ascoltare i segnali che il nostro inconscio ci invia attraverso il corpo. Questo è il linguaggio che viene utilizzato dal nostro inconscio per comunicare con la parte più razionale, affinché si costruisca un equilibrio sano tra corpo e mente. Con il Jin Shin Do® Body Mind Acupressure si raggiunge il tanto desiderato equilibrio tra la parte fisica e quella emozionale e mentale, e vengono rilasciate sia le tensioni corporee sia le emozioni che per lungo tempo sono rimaste bloccate nella nostra parte profonda.

Chi non ha mai sofferto di dolori o tensioni alle spalle, alla cervicale o alla schiena? Dietro alla tensione muscolare potrebbero essere presenti anche emozioni collegate alla responsabilità, alle paure e all'ansia. Immaginate di stare per cadere o di essere aggrediti, istintivamente cercate di proteggervi con le mani per non procurarvi ferite o traumi al viso e alla parte del corpo anteriore, lasciando invece scoperta la parte della schiena, generalmente quella che ci protegge. Infatti la schiena è la parte del nostro corpo che sostiene lo stress fisico ed emotivo, ed è per questo motivo che quando veniamo aggrediti emotivamente tendiamo a ricurvarle le spalle e la schiena come protezione; e di conseguenza i nostri muscoli si contraggono come a formare uno scudo. Ecco perché è importante riconoscere e associare il dolore fisico con la parte emozionale, per poter alleviare i dolori fisici ed emotivi.

Spesso è difficile soffermarci e collegare il dolore acuto o cronico con emozioni vissute e represses, ma l'unione delle tecniche di Acupressione con quelle di focusing e di comunicazione con la nostra mente permettono di rilasciare in modo veloce e duraturo nel tempo le nostre tensioni. Jin Shin Do® permette, quindi, di sciogliere le tensioni muscolari e di eliminare i dolori, liberando le emozioni represses per anni. È un percorso individuale che viene costruito in base al portato e agli obiettivi della persona. La tecnica è svolta da terapisti complementari riconosciuti dalle casse malati.

Jin Shin Do, presentazione del metodo a La Filanda di Mendrisio il 30.11 dalle 17:00, con piccola dimostrazione del trattamento e presentazione della formazione. anitamb.bazzano@gmail.com.

● libri

STORIE DI PARTO



Publicato la scorsa primavera, questo volume raccoglie nove dei trentasette testi raccolti in occasione del concorso di scrittura «Storie di parto», lanciato nel 2022 dall'Associazione Nascere Bene Ticino per il suo decimo anniversario di attività. Scopo del concorso – aperto alle mamme, ai papà, ai familiari e ai curanti – era rendere visibile l'esperienza della nascita attraverso la narrazione, facendo

emergere punti di vista diversi da quelli ufficiali o istituzionali. Il parto come empowerment, la ferita della nascita, ma anche il lutto perinatale. Tra i nove racconti c'è anche quello di una mamma che ha deciso di spiegare la perdita della bambina che portava in grembo al suo primogenito, che sarebbe dovu-

to diventare fratello maggiore. O quello di un padre che non avendo potuto vedere il parto della figlia, poiché cieco dalla nascita, ha ricostruito l'esperienza attraverso l'udito.

Nel corso del suo svolgimento questa iniziativa si è arricchita di stimoli e collaborazioni, trasformandosi in un progetto multimediale – i testi, molto sentiti e toccanti, sono corredati di suggestivi scatti della fotografa Simona Ino e possono essere fruiti anche come audioracconti sul sito della RSI (Podcast Colpo di scena – rete2 – Storie di parto).

Muovendo da punti di vista, sensibilità ed esperienze diverse, nel loro insieme le storie di parto raccolte in questo volume compongono una trama polifonica che mette in luce la ricchezza di senso della nascita, accompagnandoci in un viaggio estremamente emozionante che pizzica corde assai profonde e condivise; perché se solo una parte di noi è divenuto genitore; tutti siamo venuti alla luce.

49 FRANCHI BEN SPESI

**DIFFONDI LE BUONE IDEE!
REGALA UN ABBONAMENTO
ANNUO A GENTE SANA**

Magari in occasione del Natale...

**E RICEVI IN OMAGGIO IL
NUOVO LIBRO:**



TAXIO E L'ANOMALIA UNIVERSALE di Cindy Fogliani

Le peripezie di Taxio dal 2018 a oggi.
Consumismo, automazione, misure Covid, crisi energetica e tante altre
chicche dal Pianeta Terra, visti da occhi alieni.

Offerto a chi regala un abbonamento a Gente Sana.
Oppure in vendita agli abbonati a Fr. 15.- anzichè Fr. 19.-.
Spese di spedizione incluse.

**GENTESANA.CH
INFO@GENTESANA.CH
WHATSAPP/SMS 079 613 75 45**

MANUKA

la pianta dei Maori

Team Biobiasca

Il mirto dei mari del sud, chiamato Manuka dai Maori, cresce esclusivamente in alcune regioni della Nuova Zelanda e dell'Australia. La pianta è conosciuta da tempo dagli autoctoni per le sue elevate proprietà antibatteriche, antiinfiammatorie e fungicide che la rendono un ottimo rimedio contro disturbi della pelle, infezioni e raffreddori.

Questo prodigio della natura è ora disponibile in Svizzera grazie a un'azienda engadinese che ha forti legami con la valle Waikura, una tra le regioni più remote e integre della Nuova Zelanda, che offre un clima favorevole per la crescita di questa pianta che qui si trova spontanea.

La Waikura Manuka SA, è parte della Neozelandese Waikura LTD, che si occupa di coltivare la pianta e lavorarla in modo naturale, senza l'utilizzo di fertilizzanti e pesticidi, promuovendo un'economia locale rispettosa dell'ambiente e della cultura di questa regione. «*Il Capo est dell'isola Nord della Nuova Zelanda sta alla Manuka come Bordeaux sta al vino*», affermano scherzosamente i responsabili.

In modo particolare l'azienda propone il miele di Manuka e l'olio essenziale puro al 100% di Manuka e Kanuka. Ma perché importare il miele dalla Nuova Zelanda (compensando le emissioni di CO2) quando ve ne sono ottimi da noi?

«A prima vista il miele di fiori di Manuka assomiglia ad altri mieli; la sua peculiarità sta nell'elevato contenuto di sostanze specifiche fortemente antibatteriche (MGO), che supera anche di cento volte quelle contenute in un miele classico. Noi stessi diamo grande importanza a questo aspetto e sottoponiamo il nostro miele ad analisi indipendenti allo scopo di verificarne regolarmente il tasso di MGO, che può variare di volta in volta a dipendenza dell'andamento della fioritura della pianta che dura unicamente qualche settimana. L'efficacia di questo prodotto l'ha portato ad essere studiato in modo particolare ed è presente in numerose farmacie di casa».

A fianco del miele la Waikura LTD esegue anche l'estrazione dell'olio essenziale dalle foglie di Manuka fresche di raccolto. L'olio è utilizzato da secoli dalle popolazioni maori per le sue proprietà terapeutiche. L'elevato contenuto di principi attivi porta l'olio ad essere fino a mille volte più potente del miele di Manuka.

La sua forza antibatterica rende l'olio essenziale naturale di Manuka efficace contro numerosi batteri tra cui lo stafilococco aureo e l'Escherichia coli. Altri composti contribuiscono alle sue proprietà terapeutiche. Contrariamente



al miele, che può essere ingerito come ottimo dolcificante speziato, l'olio di Manuka è destinato a un uso esterno ed è alla base dei cosmetici skin care che prevedono: crema mani, body lotion, shampo, doccia e detergente viso. Per saperne di più non è necessario spostarsi in Engadina. I prodotti Waikura sono infatti in vendita presso BioBiasca, dove è possibile acquistarli o ottenere una consulenza in merito.

Prossimi eventi da BioBiasca

SA 9.11
GIORNATA COSMESI MONTALTO BELLEZZA BIO
con consulente specializzata

ME 13.11 -18.00
IL DNA EMOTIVO PER IL SUCCESSO NELLA VITA
incontro informativo con Mauro Biasca Coach

ME 20.11.
ASTROLOGIA EVOLUTIVA
con Nelly Rossetti

VE 22.11 - TRATTAMENTI BENESSERE VISO
con Simona Gentile, trattamento personalizzato

ME 27.11
TERAPIE ESSENE e RADIOESTESIA DELL'ANIMA
con Paola Ruggeri, sedute individuali 30 o 60 min

www.biobiasca.ch

LA PACE È DENTRO DI NOI

essenze e pensieri che ci aiutano a trovarla

Team Gente Sana per la scuola AFF

Come il seme, prima di diventare fiore, ha bisogno di sostare nel caldo ventre della terra, così anche noi, prima di far fiorire la nostra vera essenza ci rifugiamo nella nostra parte più sacra, il nostro giardino interiore.

Per questo le parole del dr. Bach scritte nel 1930, sorprendono e illuminano per la loro attualità che profuma di eterno, non finendo mai di regalare pensieri così vicini all'anima, tanto da commuovere.

Da Guarisci te stesso:

«Ci sarà molto utile isolarci ogni giorno per qualche istante per meditare sulla bellezza della pace e sui benefici effetti della calma. Ci renderemo conto che non è preoccupandoci né affrettandoci che si ottiene di più, ma nella tranquillità; è riflettendo e agendo serenamente che diventeremo efficienti in tutto quello che intraprenderemo. Sarà veramente una grande conquista riuscire ad armonizzare il nostro comportamento con i desideri della nostra Anima e rimanere in una condizione di pace tale da non venire turbati né dalle prove né dai tumulti del mondo. Sebbene questo possa sembrare un sogno irraggiungibile, diverrà una realtà alla portata di tutti, se sapremo agire con pazienza e perseveranza.

Non si richiede a tutti di essere santi, martiri, o uomini famosi; alla maggior parte di noi vengono assegnati compiti meno grandi. Ma ci si aspetta che tutti comprendiamo la gioia e l'avventura della vita e che eseguiamo con entusiasmo il compito particolare che ci è stato dato dalla Divinità».

Vivere senza farsi sommergere dal mondo esterno, e riuscire a trovare la gioia della vita è un'aspirazione imprescindibile per l'essere umano, nonostante il moto ondivago della vita. Questa è forse l'unica risposta al nostro esistere: connetterci alla nostra parte spirituale.

Le essenze floreali ci sostengono in questa ricerca.

Come ci dice Bach è necessario avere pazienza e perseveranza. Qui Impatiens e Centaury ci vengono in aiuto.

Mountain Pride per non tirarsi indietro davanti alle sfide del mondo e posizionarsi con fiducia e apertura.

Si può dire che tutte le essenze floreali regalino un messaggio spirituale, alcune di esse però hanno una vibrazione legata in particolar modo alla ricerca del Sé Superiore, alla via dell'anima, allo scopo che si ha sulla Terra e aiutano ad avvicinarsi alla spiritualità.

Nei momenti in cui ci sentiamo scollegati dalla nostra anima Sweet Chestnut ne ripristina il collegamento. Per ascoltare la nostra voce interiore, Cerato ci permette un «sentire» profondo per fare le scelte giuste in accordo con la nostra saggezza, per il Bene.

Clematis ci permette di essere nel qui e ora rimanendo nell'elevazione e nella ricerca focalizzata sulla realizzazione della nostra missione sulla Terra.



Quando ci sentiamo sfiduciati e insicuri e crediamo di non essere all'altezza della situazione, Larch è un alleato importante. Per citare Edward Bach: «Sappiamo di essere figli del Creatore, e come tali, siamo divini e invincibili», questa è la funzione di Larch!

Per liberarci dal pensiero sterile che non ci permette di trovare il silenzio nella mente, White Chestnut è il rimedio ideale.

Quando viviamo in costante allerta con vaghi presentimenti e con percezioni sensoriali espanse che possono creare paura e apprensione, Aspen aiuta a riequilibrare e riarmonizzare questa ansietà.

Nel repertorio australiano troviamo Spirituality, un mix che, come evoca il nome, favorisce l'unione con la propria spiritualità.

E nel repertorio californiano:

Lotus: per allinearsi e collegarsi con le sfere superiori restando ben radicati.

Con Red Wood, è come entrare in un luogo sacro (cattedrale) dove ci è più facile collegarci al cielo. Star Tulip, invece, aiuta a entrare in uno stato meditativo.

Purple Monkey Flower ci accompagna con grande delicatezza, e senza timore, nelle esperienze spirituali.

In stretta connessione con la ricerca della verticalità è importante l'apertura del cuore che ci permette di compiere le scelte giuste. Bluebell è un rimedio prezioso per mantenerci nella vibrazione del cuore!

A questo proposito vi segnaliamo un seminario teorico-pratico guidato dalla cardiologa dr.ssa Silvia Di Luzio (autrice di «Il cuore è una porta»), in collaborazione con la Fondazione Be Flowers, che in una giornata, ci farà sperimentare l'importanza della coerenza cardiaca raggiungibile attraverso tecniche semplici, per ritrovare l'armonia delle nostre emozioni.

Informazioni e approfondimenti:

fioridibach.ch - corsi@fioridibach.ch

Seguici su: Instagram e Facebook

Donazioni alla Fondazione Be Flowers:

IBAN CH63 0900 0000 1627 3921 0

*Redazione Team AFF: Danila Cattaneo, Cinzia Tirelli, Anna Carla Merra, Gabriella Gottardi, Silvia Righi, Damaris Keller.

LUCE E BUIO la tua vera bellezza

di Anna Ostini

Da grande amante del sole e del caldo, con il sopraggiungere dell'autunno provo sempre un po' di dispiacere, quasi malinconia. Cerco quindi di ripensare a una lunga chiacchierata avuta tempo fa con Karin Hochapfel, grazie alla quale ho capito quanto sia importante anche questo periodo dell'anno. Trovo così nuovo entusiasmo: il buio è importante quanto la luce e ci permette di rinascere.

Studiosa di sciamanesimo, Karin mi ha raccontato della Ruota dell'anno celtica, di come un tempo le persone vivessero la propria natura in comunione con quella esterna. Grazie ai rituali pagani celebravano la vita e la morte e ogni stagione, accettando tutto quello che si presentava loro, prendendo il meglio di ogni momento. *«Si sentivano parte di un tutto - mi ha spiegato - dove ogni cosa è in connessione e fa parte di una ciclicità. In armonia con il mondo».*

Con formule diverse queste cerimonie si ritrovano nelle tradizioni di tutto il mondo, fanno parte anche della nostra storia. Un esempio è Yule, il solstizio d'inverno, che si festeggia il 21 dicembre e che il cristianesimo ha traslato nel Natale. *«In questa giornata prende vita un nuovo ciclo, un nuovo sole. La luce nasce dall'ombra, è una rinascita dopo la morte. Bisogna quindi abbandonare ciò che di pesante c'è stato nell'anno passato, tutto ciò che ci impedisce di migliorare».*

Il buio veniva quindi accolto come parte di un ciclo continuo, un'occasione di raccoglimento, riflessione e crescita. *«Solo se conosci le tenebre puoi essere felice del ritorno della luce. Grazie a questa capacità ricettiva puoi affrontare tutto con*



maggior accoglienza e far uscire la tua vera bellezza».

Con questo pensiero non solo mi è stato più semplice salutare ogni anno l'arrivo dell'autunno, ma ho anche affrontato con maggior ottimismo qualche periodo meno sereno, meno luminoso, della mia vita.

Questo è il mio augurio anche per tutti voi.



**SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ
IN CALENDARIO
SU CALENDARPEOPLE.CH**

Calendar People è un portale di attività alternative per il tempo libero o, su richiesta, per gruppi: per aziende, associazioni o privati. Anche tu potrai dire: *«Finalmente qualcosa di diverso».*

info@calendarpeople.ch - calendarpeople.ch

● teatro

ALLA LUCE

Alla Luce – lo spettacolo teatrale sulla bellezza del parto naturale – andrà nuovamente in scena sabato 16 novembre alle 20:30 alla Cambusa Teatro a Locarno, in collaborazione con Organico scena artistica, e lunedì 25 novembre ore 20:30 al Teatro Foce di Lugano.

Un'autoproduzione nata da un'idea di Anna Fossati (levatrice) e Antonella Galli (mamma e doula) che ha portato alla nascita del collettivo teatrale lediecilune, scaturita dalla pluriennale esperienza nell'accompagnamento alla nascita presso la Casa maternità e nascita Lediecilune di Lugano.

Lo spettacolo porta in scena la forza del corpo della donna e la bellezza del parto, in particolare del parto in casa propria o in una casa maternità, in contrapposizione al processo di medicalizzazione al quale è stato sottoposto negli ultimi cinquant'anni. Il cast è formato da sette donne e un uomo, mamme e papà che hanno vissuto il parto come esperienza consapevole.

Grazie all'ingaggio di Egidia Bruno alla regia, le diverse espe-



rienze di parto del collettivo sono diventate un copione assolutamente originale, dal «taglio» inusuale, a tratti anche comico, rispetto ai cliché della gravidanza. La sua particolarità sta nel concepimento: si tratta di una rappresentazione teatrale del vissuto personale dagli stessi attori non professionisti, ovvero donne, uomini e levatrici che hanno vissuto l'esperienza del parto in casa o in casa nascita. Lo spettacolo usa un linguaggio universale, in grado di parlare a tutti, anche ai genitori di domani, proprio per diffondere informazione e consapevolezza sul parto naturale.

STANCHEZZA E SURRENALI

Di Tanja Baretta

Sono passati ormai due anni dalla pandemia ma ancora oggi si percepisce la sua presenza e l'incertezza per il futuro. Un periodo iniziato nell'unione e finito con la divisione della popolazione. Questa situazione di stress prolungato ha portato molte persone a «perdere» sé stesse. Le paure sono aumentate portando una mancanza di pazienza e tolleranza. Se guardiamo questi aspetti legandoli al corpo potremmo definire che le persone sono affette da stress o meglio dire distress (stress negativo), costituito da un continuo accumularsi di stimoli-stressori, che portano l'organismo a sforzi esagerati e innaturali, che comportano generalmente ansia, sofferenza e tristezza. In questo periodo direi che moltissime persone hanno sofferto di questo stress negativo stimolato soprattutto dalla parte medica. Quando avvengono queste situazioni (o anche in caso di malattia, lutto, incidenti ecc.) il nostro ipotalamo (parte del cervello che regola la parte ormonale) stimola le ghiandole surrenali a cambiare la produzione di adrenalina, glucocorticoidi (di cui il cortisolo), androgeni o ormoni sessuali, mineralcorticoidi. Senza entrare in fase patologica può avvenire un affaticamento delle surrenali, termine coniato da James Wilson, specializzato in naturopatia.

I SINTOMI

Insonnia, mal di testa, sbalzi d'umore, aumento della pressione arteriosa, stanchezza costante, difficoltà a concentrarsi, difficoltà ad addormentarsi, difficoltà a svegliarsi, sensazione di intontimento e annebbiamento al mattino, astenia, depressione o sbalzi d'umore, calo del desiderio sessuale, raffreddori ricorrenti, infezioni ricorrenti, sonno non riposante, e mancanza di energia i quali portano a: dipendenza dalla caffeina, cibi salati o cibi zuccherati, aumentato rischio di allergie, infezioni, malattie autoimmuni, disturbi intestinali, intolleranze alimentari. Spesso i sintomi non sono visibili immediatamente, per esempio un eccesso di cortisolo (il quale regola il metabolismo dei carboidrati, proteine e grassi) può portare a difficoltà nella perdita di peso.

COME SOSTENERSI

Ricordo ancora quei momenti da bambina quando mia nonna Gemmina con calma e tranquillità mi leggeva storie o mi insegnava a fare a maglia. Sono momenti magici che ancora oggi mi ricaricano e mi ricordano di rallentare, anche se non sempre è facile.

- Ridurre lo stress: ci sono situazioni che vanno affrontate e non è possibile evitarle, ma è importante fare una lista delle priorità ma soprattutto delle attività che ci rilassano e ricaricano. È importante inserire un'ora al giorno di rilassamento ma soprattutto è fondamentale dormire almeno 8-10 ore per notte.
- Pensieri positivi: frasi motivazionali, mantra, preghiere
- L'alimentazione è fondamentale per sostenere il nostro corpo (ridurre caffè, zucchero, carboidrati lavorati) aumentare frutta e verdura



Lo stress sovrastimola la produzione ormonale delle ghiandole surrenali portando nel tempo a stanchezza e burn out.

- Magnesio: l'aumento di cortisolo porta una perdita di magnesio
- Vitamine B: il calo di questa vitamina è legato allo stress surrenalico
- Vitamina C: come antiossidante e stimola i processi di disintossicazione
- Olio essenziale di lavanda
- Rodiola: è una pianta adattogena. Dona energia supporta gli stati depressivi e migliora il lavoro mentale

Il tema legato alle surrenali è davvero vastissimo e i rimedi sono moltissimi, vi ricordo che sono in aumento le sindromi da burn out, quindi mi raccomando restate nella prevenzione, quando sapete che sta per arrivare un periodo di stress fatevi sostenere da amici, famigliari e terapeuti.

«Ogni tempesta ha una sua fine. Una volta che tutti gli alberi sono stati sradicati, una volta che tutte le case sono state demolite, il vento si calmerà, le nuvole se ne andranno, la pioggia si fermerà, il cielo si schiarirà in un istante. E solo allora, in quei momenti di quiete dopo la tempesta, capiamo chi è stato abbastanza forte da sopravvivere».

Grey's Anatomy



Domande o appuntamenti
091 832 00 46 – 076 303 58 73
dimensionenatura.ch
Naturopata Federale in MTE, Mentore MTE,
Kinesiologa, insegnante IAİM e consulente
1001nanna.

Le diverse facce dell'ipnosi spettacolo, medicina, benessere

Di Luca Delfanti

L'ipnosi è vista come una pratica dai contorni quasi magici in alcuni contesti, mentre nella medicina, ha trovato un posto riconosciuto e scientifico. Vediamo di seguito le tre tipologie di ipnosi sviluppatesi nel tempo.

Ipnosi da spettacolo: tra intrattenimento e mito

Questo tipo di ipnosi è utilizzata per divertire e stupire il pubblico, con il fascino di vedere individui compiere azioni strane o comiche sotto l'influenza di un ipnotizzatore.

L'ipnosi da spettacolo si basa sull'idea che alcune persone siano più facilmente suggestionabili di altre. Attraverso comandi semplici e suggestioni, l'ipnotizzatore induce il soggetto a compiere azioni apparentemente fuori dal suo controllo.

Tuttavia, le persone sotto ipnosi restano vigili e non farebbero mai qualcosa di contrario ai propri valori o alla propria sicurezza. Spesso i soggetti scelti sono disposti a collaborare e a partecipare attivamente, spinti anche dalla pressione sociale e dal desiderio di non rovinare lo spettacolo.

L'ipnosi da spettacolo ha contribuito a diffondere l'idea che chi è sotto ipnosi perda completamente il controllo. In realtà, anche nell'ipnosi da spettacolo, i partecipanti mantengono sempre consapevolezza e libero arbitrio.

Ipnosi medica: riconosciuta dalla scienza

L'ipnosi medica, o ipnoterapia, è utilizzata come strumento terapeutico per aiutare le persone a gestire una serie di problemi psicologici, emotivi o fisici, ed è praticata da medici, psicologi e psicoterapeuti. L'ipnoterapia è stata oggetto di numerosi studi scientifici e viene riconosciuta da molte istituzioni mediche come una forma valida di trattamento.

Essa si basa su tecniche di rilassamento e concentrazione profonda per portare il paziente in uno stato alterato di coscienza, simile a una trance. In questo stato, il paziente è più ricettivo alle suggestioni positive, che possono essere utilizzate per modificare comportamenti o percezioni negative.

Uno dei campi in cui l'ipnosi medica ha avuto maggior successo è la gestione del dolore. In alcuni casi, viene utilizzata per ridurre la percezione del dolore durante interventi chirurgici, senza l'uso di anestesia, o per gestire il dolore associato a condizioni croniche come l'artrite o il cancro, sempre più spesso viene utilizzata durante il parto o nelle cure dentali.

Un altro importante utilizzo dell'ipnosi medica è nella psicoterapia, dove viene spesso chiamata ipnosi clinica. Qui l'obiettivo è aiutare il paziente ad accedere a ricordi o emozioni nascoste, lavorando su traumi passati o problemi psicologici profondi. L'ipnoterapia è spesso utilizzata come complemento ad altre forme di terapia, come la terapia cognitivo-comportamentale.

Contrariamente alla percezione comune, l'ipnosi medica è un processo completamente sicuro quando eseguito da professio-

nisti qualificati. Non vi è alcun rischio che un paziente rimanga «bloccato» in uno stato ipnotico, e il paziente è sempre libero di uscire dallo stato di trance in qualsiasi momento.

Ipnosi non medica: benessere e crescita personale

L'ipnosi non medica, spesso chiamata semplicemente «ipnosi per il benessere», è utilizzata per migliorare aspetti della vita quotidiana, come la gestione dello stress, il miglioramento delle prestazioni lavorative o sportive, il raggiungimento di obiettivi personali.

Funziona in modo simile all'ipnosi medica, con l'obiettivo di aiutare le persone a raggiungere uno stato mentale ottimale per affrontare determinate sfide. Ad esempio, qualcuno potrebbe ricorrere all'ipnosi per migliorare la propria autostima, smettere di fumare, perdere peso o superare la paura di parlare in pubblico.

Sebbene non sia una pratica regolamentata come l'ipnosi medica, l'ipnosi per il benessere può essere molto efficace per coloro che desiderano lavorare su sé stessi in modo più profondo. Tuttavia, è fondamentale assicurarsi che chi la pratica sia adeguatamente formato e non prometta risultati irrealistici o miracolosi.

Negli ultimi anni, la popolarità dell'ipnosi per il benessere è cresciuta, con molti centri e operatori che offrono sessioni di ipnosi per migliorare la qualità della vita. Tuttavia, è importante distinguere tra chi offre un servizio serio e professionale e chi potrebbe sfruttare la curiosità delle persone senza avere una reale competenza. È sempre consigliabile verificare le credenziali di chi pratica l'ipnosi per il benessere e valutare attentamente le proprie aspettative.

Tre applicazioni, un solo fenomeno.

In sintesi, l'ipnosi può essere utilizzata in modi molto diversi a seconda del contesto. Nonostante le differenze tra le forme di ipnosi presentate, tutte si basano sullo stesso principio fondamentale: la capacità della mente di influenzare il comportamento e la percezione quando si è in uno stato di rilassamento e concentrazione profonda.

Il segreto per capire e sfruttare l'ipnosi sta nel saper riconoscere la sua natura e i suoi limiti, affidandosi sempre a professionisti qualificati e ben informati.



Luca Delfanti, è Mental Coach sportivo, Coach, Ipnotista e formatore certificato, studioso di tecniche per il benessere con un approccio olistico per raggiungere obiettivi personali, agonistici e professionali.
**+41 76 390 65 43 – volontaviva.com
prontamentesport.com**

Che sapore ha il sapere

di Emanuela Vezzoli

Se in Giappone, non molto tempo fa, una catena di piccoli supermercati ha messo in commercio delle caramelle del tutto insapori su richiesta degli acquirenti che volevano evitare di infastidire i vicini – sul luogo di lavoro, sui mezzi pubblici e dappertutto – con gli eventuali aromi forti tipici dei dolciumi, ciò significa che tali clienti desideravano, sì, rinunciare ad arrecare noia agli astanti (tratto tipico di quella cultura, la misura nei confronti dell'altro), ma, scavando più a fondo, anche a dare traccia chiara di riconoscimento di sé. Vediamo come mai.

Tornando alle sue origini, «*sapere*» deriva da *sapĕre*, ossia avere gusto. Anche «*sapere*», però, proviene dallo stesso verbo latino. *Sapĕre* significa dunque tanto «*avere gusto*», quanto «*avere conoscenza*».

È come se, ci racconta il dizionario etimologico, quella voce verbale avesse affrontato un percorso, nel corso della storia, come se fosse transitata dalla bocca alla testa, facendo passare la percezione umana dell'esistente, il nostro imparare ciò che ci circonda, da una sfera estremamente corporea, primitiva – quella delle fauci, a una dimensione più rarefatta e simbolica, quella della mente. Succede anche nella crescita: il bambino dapprima si accosta al mondo portando gli oggetti alle labbra e solo con il passare degli anni impara ad acquisire (anche) attraverso la ratio.

Occorre chiedersi allora se sia possibile, oggi, procedere a ritroso. Se possa, il sapere, tornare di nuovo dall'alto al basso.

In qualche misura ci è concesso, nell'immediato, di rispondere affermativamente, perché tutto ciò che si sa, alla fine, ritrova – infine – proprio la via della bocca: se ci pensiamo, quello che si conosce attraverso il pensiero, infatti, ritorna poi al mondo attraverso la lingua, attraverso la parola. Si apprende dall'esterno e, successivamente, si racconta, si condivide, si restituisce dentro la propria articolazione linguistica.

In secondo luogo, in quanto esseri umani, siamo baluardi anche di un approccio corporeo alla vita, alle situazioni, alle persone: il sapere, insomma, può ancora passare dal *sapĕre*, dall'assaggiare. Si parla spesso, ad esempio, del gusto che una situazione o un individuo ci lascia, o del retrogusto che, passato un evento, sentiamo ancora nelle profondità remote di noi. È ad Arthur Schnitzler che si attribuisce questa asserzione: «*Il gusto di un cibo, di una cosa, di una persona può ingannare perché contiene troppe possibilità di errore. Può essere alterato dal nostro appetito, dalla nostra curiosità, dal nostro desiderio, dal momento della sorpresa come da quello dell'assuefazione. Solo il retrogusto conserva il vero sapore, diluito sì, ma anche depurato; e solo nel retrogusto si manifesta l'idea della persona, della cosa, del cibo che abbiamo assaporato*», e la locuzione latina (assunta dalla filosofia scolastica e poi ripresa da Locke) «*nihil est in intellectu quod prius non fuerit in sensu*» (niente è nell'intelletto, che prima non sia stato nei sensi) ci dà ulteriore conferma: dovremmo poterci avvicinare all'alterità assaggiandola, assaporandola, gustandola, talvolta divorandola e lasciando poi che il gusto decanti, sino a depo-

sitare, da qualche parte del nostro essere, la rivelazione del retrogusto.

Anche nelle Sacre Scritture, in più occasioni, si legge che, per apprendere la parola di Dio è necessario mangiare i libri che veicolano quella Parola e che essi sono dolci come e più del miele (in Apocalisse ed Ezechiele, per esempio). Dalla cultura semita emerge chiara, poi, la necessità di masticare (ecco l'atto della ruminatio) il Verbo.

Persino le *intermittences du cœur* di Proust, in fondo, sono occasioni di conoscenza, di ri-conoscimento di sé e del mondo attraverso il *sapĕre*. La madeleine inzuppata di tè si fa portatrice di un'epifania, apre uno squarcio sul ricordo, gioca tra mente e animo, partendo dal gusto:

«[...] un giorno d'inverno, al mio ritorno a casa, mia madre, vedendomi infreddolito, mi propose di bere, contrariamente alla mia abitudine, una tazza di tè. Dapprima rifiutai, poi, non so perché, cambiai idea. Mandò a prendere uno di quei dolci corti e paffuti che chiamano 'Petites Madeleines' che sembrano modellati dentro la valva scanalata di una 'cappasanta'. E subito, meccanicamente, oppresso dalla giornata uggiosa e dalla prospettiva di un domani malinconico, mi portai alle labbra un cucchiaino di tè nel quale avevo lasciato che s'ammorbidisse un pezzetto di 'madeleine'. Ma nello stesso istante in cui il liquido al quale erano mischiate le briciole del dolce raggiunse il mio palato, io trasalii, attratto da qualcosa di straordinario che accadeva dentro di me. [...] Di colpo mi aveva reso indifferenti le vicissitudini della vita, inoffensivi i suoi disastri, illusoria la sua brevità, agendo nello stesso modo dell'amore, colmandomi di un'essenza preziosa: o meglio, quell'essenza non era dentro di me, io ero quell'essenza. Avevo smesso di sentirmi mediocre, contingente, mortale. Da dove era potuta giungermi una gioia così potente? Sentivo che era legata al sapore del tè e del dolce, ma lo superava infinitamente, non doveva dividerne la natura.» (Marcel Proust, *Alla ricerca del tempo perduto*, nella traduzione di Giovanni Raboni).

Siamo capaci, oggi, di questo approccio che espone al rischio della conoscenza più profonda «*i cinque organi della bocca: (gola, palato, lingua, denti e labbra)*» e le nostre viscere, il nostro ventre, o preferiamo proteggerci sotto al setaccio della mente? Siamo in grado, come la donna di Pavese in FERIA d'agosto, di trasformare «*il sapore remoto del vento in sapore di carne*»? Ci è più comodo nasconderci dietro una caramella scipita o desideriamo riconoscerci e farci individuare dentro gusti intensi? Vogliamo ancora «*sapere*» il mondo (anche) attraverso il suo «*sapere*»?

Emanuela Vezzoli, insegna inglese, corregge bozze, scrive poesia e critica letteraria, traduce, parla in radio. È laureata in Lingue e Letterature Europee e Panamericane. Ama la disobbedienza costruttiva, quella che, nel solco del conosciuto, fa germogliare il seme del nuovo, del sorprendente, dell'inatteso.

Mens sana in corpore sano

Di Suzanne Palermo

Il bisogno di seguire una dieta corretta e salutare è sempre un tema di attualità. Le linee guida non mancano, frutto del buon senso e del dipartimento dell'agricoltura americana, che nel 1992 diffuse il primo grafico della piramide alimentare con consigli per un'alimentazione equilibrata. L'immagine, che si spiega ai bambini a partire dalla scuola primaria, illustra le migliori combinazioni alimentari e la frequenza con la quale assumere i pasti. La rinomata sintesi visiva è comprensibile a tutti. Pone la frutta e la verdura, cibi ricchi di buoni nutrienti, alla base della nostra piramide a sostegno di tutto il resto, mentre i grassi animali e gli zuccheri si trovano in cima, relegati in spazi più piccoli.

Oggi, il tema «dieta» si amplia moltissimo abbracciando argomenti che vanno dall'insorgenza di svariate intolleranze e disturbi alimentari, a disquisizioni sui cibi industriali e i loro componenti nocivi quali additivi e sostanze chimiche, nonché residui di metalli pesanti e microplastica... Veniamo sensibilizzati sugli abusi e sull'eccesso di cibo che non viene smaltito con la conseguenza che il nostro metabolismo rallenta e si ammalia. Considerando che si socializza sempre più spesso stando seduti e interagendo da dietro uno schermo, si mette l'accento sul bisogno di incrementare l'attività fisica. Alcuni esempi di piramidi alimentari, infatti, hanno aggiunto una nuova base, «condizione sine qua non» di salute e corretto approccio alimentare, mettendo in primo piano il movimento, insieme a una adeguata idratazione (acqua a sufficienza), e ad una colazione ricca e nutriente. Fin qui è tutto chiaro.

Piano piano, sempre più persone comprendono l'importanza di questi consigli e si avvicinano a nuove tendenze e modalità. Il movimento «slow food» («cibo lento»), lanciato dal gastronomo italiano Carlo Petrini, e diventato internazionale nel 1989, si oppone al «fast food», (fatto di abitudini alimentari veloci e malsane), e ha fatto tendenza. Si è più coscienti dell'importanza della biodiversità, dell'utilità di sistemi di coltivazione agro-ecologici e più dediti alla riscoperta del vero sapore, a km 0! Insomma, la volontà di mangiare sano e bene, con gusto, piacere, ma anche con moderazione e «mindfulness» si sta rafforzando perché vogliamo stare bene e dare una mano al pianeta, e i risultati si vedono, e si sentono, a più livelli.

Se, da una parte, si è sempre più coscienti del bisogno di adottare un regime alimentare equilibrato, dall'altra non ci si accorge di «lei», la nostra mente, che non smette mai di «mangiare»! Di che cosa si nutre? Si nutre di pensieri, e i pensieri non conoscono sosta; si susseguono, si accavallano, provengono dal passato, si proiettano nel futuro e riguardano il nostro presente. Risultato? La mente si appesantisce e si «addormenta», intorpidita dal «troppo cibo»! Non è forse vero che chi mangia troppo mette su chili, e comincia a spostarsi con difficoltà? E che, se questa tendenza non viene controllata si traduce in

disturbi fisici di altro genere? Bene, succede la stessa cosa alla nostra mente quando «pensa troppo»!

A furia di «ingolfarsi» nel troppo pensare, presto o tardi ci si trova a dover districare una matassa di pensieri sempre più voluminosa. Dipanarla ci esaurisce, ci confonde e ci rende insicuri; e comporta nuovi problemi, mentali e psicologici, che si possono tradurre persino in disturbi fisici! Quello che è certo è che i pensieri ripetitivi, agitati e ansiosi, e tutti gli schemi e le elucubrazioni mentali di cui è capace la mente umana spesso non approdano a nulla! Nel frattempo, lei, la nostra mente, privata di un sano riposo, ci avviluppa di spossatezza e malavoglia! Alzi la mano chi non ha mai affermato di sentirsi «stanchi senza una ragione»! La ragione non potrebbe essere una terribile indigestione di pensieri? Ricordiamoci della massima: «Mens Sana in Corpore Sano», e che i due – corpo e mente – sono sempre in dialogo tra di loro e indissolubilmente legati.

Accade, però, che un giorno ci si rende finalmente conto che «la testa comincia a pesare» e che la nostra leggerezza sembra definitivamente svanita... Giorno fortunato! Un improvviso sussulto ci risveglia dal torpore e sentiamo il bisogno di fare spazio, di impegnarci in modo strenuo a fare ordine tra «noi e noi» nella nostra stanza mentale. Come si fa? Ci si mette a dieta... coltivando il silenzio! E i più coraggiosi ricorrono persino al digiuno. Perché avere un corpo perfettamente in linea (nel vero senso della parola) grazie ad un'alimentazione a volte fin troppo meticolosa, serve a poco se la nostra mente rimane ingorda e golosa!

Un'ultima parola per chiudere il cerchio. Un regime nutrizionale equilibrato, in grado di regalarci uno stato di vero benessere non può tralasciare di alimentare l'energia che invigorisce l'anima. Trascurare i bisogni e desideri interiori dello Spirito, equivale a far morire la fiamma che mantiene acceso il calore del focolaio del nostro cuore. Senza «cibo per l'anima» ci si sente fiacchi, spenti, demotivati e sconnessi, privati soprattutto di forza vitale. Pertanto, se da una parte possiamo aumentare la nostra forza fisica con cibo di qualità, e quella mentale con pause di silenzio e pensieri positivi, dall'altra dobbiamo curarci di nutrire la nostra forza interiore con i principi di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza, perché sono questi che la rendono florida e prospera. Questi valori, assoluti e universali, sono il «cibo degli Dei» che non deve mai mancare sulla nostra tavola! Condire le nostre giornate con sentimenti puri e Valori Umani, mette in moto attitudini salutari come la bontà, la contentezza, la serenità, la generosità, la gentilezza... che nutrono a loro volta le nostre relazioni creando famiglie e società felici. Questa è salute a tutto tondo! E l'adagio ci ricorda: chi bene incomincia è a metà dell'opera, e chi ben continua... arriverà alla meta desiderata! E il cerchio... si chiuderà.



Io sono Marty!

Salute a Tutto Tondo!

Da quando si trova sul pianeta terra, Marty sta imparando che il cibo è fatto di diverse proprietà nutritive e che bisogna saper sceglierele con arte. È necessario se vuoi mangiare in modo sano e gustoso! Allo stesso modo, anche le nostre esperienze sono fatte di "ingredienti diversi": attività, compagnia, intenzioni, sentimenti, comportamenti... Anche in questo caso bisogna scegliere ogni cosa con cura. In questo modo possiamo creare delle esperienze sane e felici! Ricordati sempre che non solo il nostro corpo fisico ha bisogno di essere nutrito! Ci nutriamo a vari livelli. La mente ha bisogno del "cibo dei buoni pensieri", e il cuore di Valori Umani, come la gentilezza, l'amore, il rispetto, l'amicizia, il perdono... e molti altri ancora. Anche i Valori Umani si devono però nutrire! In che modo? Praticandoli!

Il Ricettario per un Mondo Felice

OCCORRENTE: Quaderno, penna, colori e materiali creativi, buona volontà e Valori Umani!

Disegna la copertina del tuo ricettario speciale, coloralo e abbelliscilo come piace a te. Incollala sul tuo quaderno! Ora scegli un bel titolo da dare al tuo progetto. Su ogni pagina del quaderno scrivi un Valore Umano, e inventa la ricetta da seguire per manifestare questo valore nelle tue esperienze! Ecco un esempio:



RICETTA PER LA PACE

Ingredienti: Rispetto, Comprensione, Gentilezza, Perdono, Farina, Burro, Uova e Zucchero, e chi più ne ha, più ne metta!

Unire gli ingredienti valoriali insieme al burro nella ciotola del tuo cuore. Dopo aver fatto ammorbidire il cuore, si aggiungono le uova, lo zucchero e la farina. Si formano tanti pasticcini a forma di stella e si cuociono nel forno dell'amore.

Resa: Tante stelline servono per condividere la pace con chi incontri!

Ricordati di mettere l'amore in tutto quello che fai!



Ohioioi Non fare come me!
Ho dimenticato di scegliere con cura gli ingredienti più importanti di ogni ricetta per una vita sana e felice...
Ossia: dei buoni pensieri, delle buone parole e delle buone azioni!

ALLATTARE ALLETTA

L'industria del latte in polvere ha diffuso numerose menzogne e, per quanto l'allattamento al seno sia oggi consigliato, pregiudizi e difficoltà persistono, interferendo con questo fondamentale processo naturale.

Di Clarissa Semini

Gli anni '50 quasi ovunque portarono al cosiddetto *baby boom*, l'esplosione delle nascite dettato dalla parallela ripresa dell'economia mondiale.

Una multinazionale Svizzera, che già vantava tra i suoi il prodotto inizialmente destinato a risolvere problematiche di allattamento, fiutò l'affare. Più neonati nascevano, più latte in polvere poteva potenzialmente vendere... ma occorreva che ve ne fosse maggior bisogno e fare concorrenza al latte materno non è facile: gratuito, sempre pronto e di composizione perfetta.

L'azienda avviò una campagna di marketing a tutt'oggi considerata tra le più aggressive mai attuate. Impiegate dell'azienda vestite da infermiere, così da fornire loro un'aura di legittimità offerta con il benessere dell'ospedale stesso (spesso in cambio di azioni di «beneficenza» nei suoi confronti), incontravano le neomadri direttamente al reparto maternità convincendole dei benefici del latte in polvere rispetto al latte materno. La convenienza e la velocità, che un prodotto del genere sembrava fornire, venivano associate con storie del tutto inventate legate a effetti negativi dell'allattare. Tra questi i fattori estetici, in un'epoca nella quale le donne iniziavano ad acquisire importanza a livello sociale. Per concludere l'opera, veniva fornito alla madre latte in polvere da provare durante tutta la permanenza in ospedale. Ciò di cui i vertici dell'azienda erano perfettamente a conoscenza è che, a lungo andare, se il bambino non viene allattato il corpo della madre riduce o termina la produzione di latte per cui, volente o nolente, e anche a causa dello stress causato dai timori instillati, essa si trovava a dover forzatamente ricorrere a quello in polvere.

Lo scempio nei paesi poveri

Nei paesi a basso reddito, quali Africa subsahariana, India, Filippine e America centrale si puntava a vendere assieme al prodotto l'idea di avvicinarsi allo stile di vita delle donne occidentali, viste spesso come modello da seguire. Per queste donne, però, sostenere l'utilizzo del latte in polvere era assai più oneroso, complesso e pericoloso. Oltre alla povertà, in molti paesi dell'Africa subsahariana, era molto difficile avere accesso ad acqua pulita o a biberon sterilizzati coi quali nutrire i bambini, i rischi per la salute erano elevati. (Parentesi temporale: tra gli anni 2000 e 2010 un'amica ha constatato di persona i danni che ancora si perpetuavano in Costa d'Avorio a causa delle campagne pro latte artificiale portate avanti da Unicef e ha avuto modo di partecipare a un incontro con un rappresentante della multinazionale in questione che, nonostante le prove

sotto il naso, si ostinava a dire che erano solo dicerie).

La campagna continuò senza scrupoli per anni prima che qualcuno denunciasse la situazione, mentre migliaia di bambini morivano per malnutrizione a causa dell'impossibilità da parte della loro famiglia di sostenere la spesa del latte in polvere. Spesso le madri lo diluivano o integravano con l'amido di mais causando ulteriori problemi di salute. Inoltre, etichette e istruzioni per l'uso erano fornite in lingue incomprensibili per una parte significativa delle consumatrici.

Nessuno sembrava far caso allo scempio in corso e, complici i pediatri, negli anni '70 ci fu una vera e propria impennata dell'utilizzo del latte artificiale che venne osannato e spacciato quale strumento di libertà per le donne che, con l'utilizzo di un biberon, non erano più costrette a trascorrere il loro tempo con il proprio figlio attaccato al seno. Se n'è continuato ad abusare al punto che oggi ancora aleggia quest'aria di illusoria emancipazione e si è in difficoltà a voler ricordare e ribadire che il latte materno è la scelta da prediligere per salute e benessere a 360°.

Insuperabile latte materno

L'industria, in oltre centottant'anni, non è ancora riuscita a eguagliare il latte materno! Esso è l'unico a rispondere completamente ai fabbisogni nutrizionali del bambino e rappresenta un fattore protettivo sul breve termine, per esempio per quel che riguarda malattie infettive dell'apparato respiratorio e gastrointestinale, ma anche sul lungo termine, garantendo una riduzione dell'incidenza di patologie importanti quali allergie e obesità nonché un corretto sviluppo neurologico e del sistema immunitario.

Il corpo della madre adatta la produzione di latte a seconda degli orari, il latte della mattina non è uguale al latte della sera che non è uguale al latte della notte. Adegua la temperatura per scaldare o rinfrescare e lo auto-diluisce per dissetare il bambino.

Attraverso la comunicazione tra la saliva del bimbo e i recettori nei capezzoli, se il bebè è malato o ha bisogno di un supporto immunitario, viene prodotto un latte potenziato che contiene tutte le sostanze di protezione e guarigione. Non smette mai negli anni di essere nutriente. Insomma, è impareggiabile.

Anche dopo aver smesso di allattare, se il bambino dovesse trovarsi improvvisamente in difficoltà e magari piangere forte, il seno può ricominciare a produrre il latte che possa consolare il suo dolore e guarire la sua ferita, fisica ed emotiva. Il latte materno varia in base al sesso del neonato

e si adatta alla sua crescita! Disinfetta e cicatrizza ragadi, moncone ombelicale, foruncoli, sfoghi cutanei, ecc. Una madre adottiva può essere in grado di allattare al seno il figlio adottato, anche se non ha mai vissuto una gravidanza!

La lunga coda del pregiudizio

Ogni donna al giorno d'oggi sa che esiste una valida alternativa, come per il cesareo parliamo di alternativa salvavita. È necessario tornare a ricordare che la natura le cose le fa bene e che, in collaborazione con i loro corpi e i loro bambini, le donne possono fare cose straordinarie. Per proteggere chi ha problemi di allattamento al seno ne è stata oscurata la naturalezza intrinseca e si è finito per mettere al patibolo chi lo pratica liberamente. Allattare non stabilisce il valore, la «bravura», di una madre e capita di non poterlo fare ma è importante sottolineare che è rarissimo. Il non riuscire a farlo, invece, è un'altra storia che spesso ha le stesse cause deleterie di settant'anni fa: informazioni scorrette, condizionamenti malsani, inaccurato accompagnamento alla nascita e nel postparto, scarse e superficiali attenzioni nei confronti delle neomadri, ecc.

Così come la paura del parto si è insinuata nella nostra cultura, una narrazione errata e parecchio riduttiva vi scorre per quanto riguarda l'allattamento. Ti sei mai chiesta come mai la maggior parte delle bambole ha come gadget un biberon? Quale messaggio prende casa nelle bambine in questo modo? Perché è praticamente un tabù mostrare ai bambini che quando le loro bambole hanno fame possono avvicinarle al petto per nutrirlle? Siamo arrivati al punto che ci scandalizziamo al contrario: scandalizzarsi vedendo una bambina che allatta la sua bambola, non è naturale! Scandalizzarsi se una donna in un parco, sul treno, al ristorante o dove le pare allatta suo figlio, non è normale! Sessualizzare l'allattamento, non è normale!

Scandalizzarsi se un bambino ritenuto grande si attacca al seno di sua madre, non è naturale! Se anche solo una di queste cose provoca fastidio è necessario e urgente guardarsi dentro e andare a scoprire e sanare la corda che è stata pizzicata. Come è giunto il momento di smetterla di dire «si è sempre fatto così» è altresì giunto il momento di smetterla di dire «è venuto grande lo stesso». Non se ne può più di queste banalizzazioni!

Come il Sole per la Terra

Il latte artificiale è un salvavita, ogni altra allettante spiegazione gli venga accordata, nel tempo si rivelerà essere una chimera. Allattare al seno alletta, nel senso che la perfezione della natura ha previsto che tu trascorressi molto tempo sdraiata a letto, o seduta da qualche parte, col tuo bebè addosso perché in questo è racchiusa la medicina che cura a larghissima scala. Allattare è un sacrificio: rende sacra la presenza di quell'anima che è stata partorita, celebra la consapevolezza piena di te stessa mentre abiti il tuo essere madre permettendoti di ricordare il miracolo straordinario della vita.

Il Sole nutre la Terra con il suo calore, la sua luce, le particelle che attraverso i suoi raggi trasformano quello che incontrano. Il Sole ricorda alla Terra che non è sola, che



Ecco come si fa!

tutto attorno a lei la sostiene, protegge, osserva, e le mette a disposizione ciò di cui potrebbe avere bisogno. Il seno materno, come il Sole, genera tutto ciò che serve al neonato per fiorire, per riscaldarsi, per sentirsi avvolto da protezione e abbondanza. Ciò che vi scorre attraverso, oltre al latte, è vita, è necessario e le sue componenti vanno ben oltre le comuni definizioni. Amore è la sua origine, il seno la sua fonte. Le difficoltà che possono sorgere durante l'allattamento sono nuvole in mezzo al cielo, ce ne sono di ogni forma, di bianche e di grigie, al profumo di tempesta o di estate ma tutte, anche quelle più spaventose, tutte quante, sono passeggere! Le opzioni, quelle reali, consistono nell'informarsi prima, come si guarderebbe la meteo prima di programmare una gita. Le opzioni stanno nel rivolgersi a chi veramente può essere di aiuto, come non ci rivolgeremo a un'astrologa per le previsioni del tempo confondendo una materia per l'altra. Un'opzione è chiedere e ricevere sostegno da chi abbiamo accanto e se accanto non abbiamo nessuno... guardare un po' più in là. Il problema, grave, non sono le nuvole e nemmeno la paura che ci possono fare. Il problema, grave, è arrivare a desiderare che il Sole si spenga per evitare che una nuvola possa oscurarlo.

Crederne che il Sole non valga un temporale è pretenzioso e pericoloso. Avere paura, sentirsi sfinite e doloranti, temere di non farcela, non credersi all'altezza, è tutto molto umano e di seria considerazione. Scoprire e osservare le proprie ferite, prendersene cura, è una delle prime responsabilità quando si diventa genitore, per chi si accompagna nella vita e per sé stessi. Responsabilità è anche accogliere delle eccezioni e riconoscerle come tali. Paragonare il Sole a una lampada, senza accorgersi che il buio attorno lo abbiamo creato affossando le nostre teste nella sabbia, non è realistico né funzionale.

Il Sole sa che la sua fonte di energia è inesauribile e riconosce i bisogni della Terra. Semplicemente facendo ciò che è nella sua natura, splendendo e sgorgando, rispetta sé stesso e nutre la vita. Per il Sole splendere non è un'opzione!

www.clarissasemini.ch - contact@clarissasemini.ch

GNOCCHI CON FUNGHI E BROCCOLI

Ingredienti principali

2 porzioni di gnocchi di patate fatti in casa o acquistati (controllare che siano senza uovo) - funghi - 1 quarto di broccolo - 1 spicchio d'aglio - panna di soia - olio extra v. d'oliva - sale e pepe.

Si fa così

A fiamma bassa, rosolare lo spicchio d'aglio tritato in un po' d'olio e cuocere il broccolo a pezzetti con un po' di sale e pepe. A cottura ultimata mettere da parte il broccolo in una ciotola e nella stessa padella versare i funghi mondati e tagliati. Insaporire con sale e pepe.

Verso fine cottura aggiungere un po' di panna di soia e quindi i broccoli e mescolare. Regolare di sale. Versare gli gnocchi in una pentola d'acqua in ebollizione. Man mano che vengono a galla toglierli con una schiumarola e unirli all'inghilterra in padella tenuta a fiamma bassa. Mescolare bene prima di servire.



Dal libro A tavola con la vegana, di Annamaria Loreface.

DALL'EUROPA IL VIA LIBERA alle cotolette vegetali

Di Annamaria Loreface

Abbiamo voluto rileggere due volte, incredule, la bella notizia arrivata in ottobre riguardante una importante decisione della Corte di Giustizia dell'Unione Europea: ha deciso che le etichette dei prodotti alimentari a base di proteine vegetali possono mantenere termini come «bistecca», «burger» e «salsiccia», purché le etichette siano chiare, in modo da non creare confusione tra i consumatori.

In attesa di questa sentenza, avevamo scritto in un precedente articolo di qualche mese fa, che difficilmente il consumatore è così sciocco da dirigersi verso gli stand vegani invece che nel suo solito reparto macelleria... .

Contenti i vegani di poter ordinare a piena voce la loro cotoletta o hamburger etici chiamandoli con il loro legittimo nome.

I produttori di questa tipologia di alimenti vegetali possono finalmente respirare e risparmiarsi la fatica del cambio etichette.

Mentre le specialità vegane sono chiaramente segnalate su imballaggi ed etichette, perché chi produce alimenti senza animali e derivati ha a cuore di farlo sapere ai consumatori - anche quando attingono a definizioni classiche quali cotoletta o hamburger - per quanto riguarda insetti e derivati succede esattamente il contrario.

Attualmente è molto difficile per il consumatore medio sapere se l'alimento acquistato contiene grilli, api e altri insetti e i loro derivati. Le etichette riportano questi ingredienti in modo spesso difficile da riconoscere.

Verrebbe da pensare che i produttori preferiscano che i consumatori non sappiano cosa stanno acquistando.

In questo caso però, tutto tace. Nessuno sembra infatti interessato a dare battaglia per evitare che le persone vengano fuorviate. Attualmente, il metodo più immediato e semplice per essere certi di non mangiare insetti è il marchio vegano.

VERDE INVERNALE utile ma con misura

La natura non sboccia solo a primavera, molte piante catturano il nostro interesse proprio durante l'inverno, la loro bellezza matura con fioriture tardive oppure con bacche colorate, altre divengono improvvisamente appariscenti ora, quando la gran parte dei vegetali ritira le sue foglie, mentre loro non cambiano d'aspetto.

Cibo e riparo per animali

Favorire le specie indigene oggi giorno è ancora più importante che in passato, in una Svizzera sempre più costruita, cementificata, dove le città diventano spesso impermeabili e diversi habitat naturali scompaiono. Per gli animali selvatici è importante trovare rifugio e cibo anche nei mesi freddi, per esempio una fonte di nutrimento importante sono le bacche.

Tra i cespugli che si tingono di rosso in autunno abbiamo le rose, oltre la conosciuta Rosa canina abbiamo anche la Rosa rugosa che si distingue per le sue foglie a forma di patata e suoi frutti particolarmente cicciotti, ottimi anche per preparare marmellate. Da non dimenticare il ligustro, *Ligustrum vulgare*, il cappel di prete, *Euonymus europaeus*, con i suoi frutti rosa/arancio a forma di beretto di prete, la palma di neve, *Viburnum opulus*, l'edera comune, *Edera helix* interessante per le bacche e per la sua fioritura tardiva prima del riposo invernale delle api. Potete scegliere da questo piccolo elenco qualche pianta indigena con cui arricchire il vostro giardino.

Sempreverdi

Qualche sempreverde in giardino è utile: qui trovano rifugio diversi animalotti e la nostra voglia di verde è soddisfatta anche d'inverno. Ma ahimè a volte si esagera, troppi sempreverdi tolgono luce proprio durante l'inverno, quando è già scarsa.

Tra le piante indigene sempreverdi

Il *Ruscus aculeatum* colora i giardini in inverno.



troviamo il pungitopo, *Ruscus aculeatum* e il tasso, *Taxus baccata*, e il più conosciuto agrifoglio *Ilex aquifolium*. Il *Ruscus* è una pianta molto interessante; resistente al secco e all'ombra, compatta verde e un po' pungente ottima per tenere lontano ufo e oggetti indesiderati, scherzi a parte, quando colonizza i sottoboschi del Mendrisiotto li rende invalicabili. Sono piante molto belle in inverno, ma sono tossiche, quindi è bene conoscere tutte le loro proprietà.

Le piante del Natale

Conifere e sempreverdi sono usati, fin dalla notte dei tempi, per adornare le feste invernali.

Si pensa che già i sacerdoti in epoca celtica vedessero l'abete come un simbolo di vita e lo onorassero durante le cerimonie rituali come il solstizio d'inverno. I Romani, alle calende di gennaio, usavano scambiarsi rametti di piante sempreverdi come augurio di buona fortuna.

Con l'avvento del cristianesimo questa usanza venne incorporata nella nuova religione e l'abete divenne simbolo di vita eterna, albero della vita e il suo aspetto triangolare va a ricordare la trinità e il collegamento tra cielo e terra.

La diffusione dell'albero di Natale ha comunque radici nordiche, in Estonia nel 1441 fu eretto un grande albero decorato sulla piazza di Talin sotto il quale si ritrovavano a ballare le ragazze in cerca di marito. Più tardi furono i protestanti a portare l'abete in casa e adornarlo con candele e con pezzi di carta a forma di foglie di vite dove venivano scritti passaggi della Bibbia.

Tra le piante sacre dell'inverno vogliamo ricordare il vischio, *Viscum album*, che con le sue sfere perfette inverdece i rami più alti degli alberi, pianta un po' magica e simbolica che ci ricorda che la vita ha mille possibilità di compiersi.



A cura di Maria Chiara Cerinotti Ponzio, vivaista e Stephanie Rauer, permacultrice.
officinaverde@gmail.com

PICCOLI ANNUNCI

Collaborazione: inventore ticinese con molta esperienza nella creazione di prodotti innovativi salutari ed ecologici, cerca **partner per creare una società per l'ideazione, promozione e vendita di diversi prodotti esclusivi e di qualità in vari settori**. Per saperne di più: sergio.gobbin@gmail.com.

L'Atelier Therapeutico Creandi offre uno **spazio abilitato di 120 mq** al piano terra, ideale per terapisti e liberi professionisti nel settore sanitario. 091 602 76 16 - buongiorno@atelier-creandi.ch.

In seguito a cessazione di attività **vendesi diverso materiale per estetiste** come carrelli, vaporizzatore, sterilizzatore, sedia, scaldia compresse ecc. . Prezzo interessante. Stefania 079/691.87.75

Bellinzona, Viale Portone 17, grande spazio da affittare a giorni. L'arredamento è adatto a qualsiasi attività creativa (pittura, bricolage, cucito; con scaffali per depositare dei materiali). 076 236 70 34.

Biasca: Studio di fisioterapia e terapie complementari con 5 cabine e piccola sala attrezzi fitness/MTT cerca fisioterapista responsabile e affitta spazi a terapisti e personal trainer. Possibilità di rilevare il centro con tutto l'inventario. 0796210611, info@exere.ch.

Castione: vendita e noleggio attrezzi fitness e cardiofitness usati per uso professionale e privato. Ideali per fisioterapisti, personal trainer e privati. 0796210611, info@exere.ch

Bellinzona, via Fleming 10, si affittano al pianterreno 2 locali per un totale di mq 30 da adibire a studio per terapeuta medica. Servizio con doccia, sala d'aspetto e grande locale con a disposizione un lavabo. Fr. 700.- 079/501 44 65 (9.00 - 15.00, lu-ve).

Lugano, vicino autosilo Balestra, cerco subentrante per studio (consulenza alimentare) per inizio aprile 2024. 2 ½ locali molto luminosi (mq 58), spese incluse: 1'600.-. 078 624 10 44.

Vacallo, subaffitta spazio arredato (circa 50 mq) fino a due giorni e ½ la settimana, adatto per terapisti. 079 482 04 41.

Chiasso, condividiamo spazi con terapisti o affini. info@biosources.ch - +4178 615 10 93 Antonella

Quartino. Si affitta locale di 72 m2 per giornate intere o mezze giornate. Marinella 091 795 15 90 / marypawlo@gmail.ch

Lugano. Cerco terapeuta per costituzione e condivisione Studio Terapie Olistiche e Pilates (Mat e Attrezzi). Paola +41(0)78-891 39 63.

Locarno, Cerchiamo professionisti settore salute per costituendo centro servizi rivolto al benessere della persona. Invia cv: immacol@hotmail.com.

MEDITAZIONE

Meditazione, ogni mercoledì, 19.30-20.45 condiamo momenti di riflessioni e silenzio, presso il centro il Punto d'Incontro in via Molinazzo 19 ad Arbedo, 079 326 56 44 Eliana.

Om Chanting di gruppo, riportare l'equilibrio in se stessi, nell'umanità e sul pianeta. Biasca 076 562. 62 14. Bellinzonese 079 425 92 63. Locarnese 079 646 61 94. Lugano 079 433 39 74. Sagno 079 224 42 67. bhaktimarga.ch

Meditazione nel silenzio - Ogni venerdì 20.30-21.30, offerta libera a Lugano e una volta al mese a Locarno. www.ishvaraholisticcenter.com, Thery 079 135 21 57 e mtbitterli@hotmail.com o Dawio 079 435 79 68 e Dawio.bordoli@hotmail.com.

Yoga e meditazione con le campane tibetane insieme a Maestro Vinoda. Martedì ore 19.00, giovedì ore 17.00 prima lezione, ore 19.00 seconda lezione. La Festuca, Via Pedemonte 17, Biasca. 079 525 40 35.

Sperimenta la potenza dei suoni nel gruppo. **Meditazioni sonore guidate** con toni del letto sonoro, oceandrum, campane tibetane, gong, sansula e altri strumenti. Minusio, mar. 19:00, gio. 09:00 con Antonella. sonority-therapy.ch, 078 794 13 68.

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.

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.

CORSI ED EVENTI

«Sinfonia e Movimento», una personale di **Pedro Pedrazzini**, apre i battenti allo Spazio polivalente Arte e Valori di Giubiasco con sculture recenti e inedite, dipinti, monotipi e una serie di studi che riguardano il monumento "Difesa" di Bellinzona. Visitabile tutti i weekend dalle 14.00 alle 18.00 fino all'8 di dicembre.

Ipnosi e autoipnosi per il controllo del peso. Seguire la dieta è la sfida da vincere. 8 settimane, 8 incontri, 4 pilastri fondamentali. volontaviva@gmail.com.

Gruppo di Counsellor in formazione propone colloqui personali gratuiti. Disponibili sul territorio della Svizzera italiana, tedesca e nel nord Italia, in lingua italiana sia in presenza o online. le8counsellor@gmail.com, 076 424 31 72, Federica.

PiacereDonna Christine Rihs
Eventi in programma a novembre: Mani in acqua. Riconquistare le antiche conoscenze sull'acqua femminile.
Mani di Lilith. Scopri il Sensual Yoga.
Mani di velluto. Massaggio intimo femminile. Per

un pubblico maschile.
Amare me stessa, venera la tua donna interiore e la tua bellezza innata.
7 dicembre Caviardage, evento speciale: il piacere poetico. Con Giulia Clerici-Cariboni.
www.piaceredonna.ch, 076 746 75 33.

Biodanza a Osogna – Oratorio, mercoledì 20.00-22.00

Biodanza a Quartino – Centro Luserte, martedì e mercoledì 19.00-21.00

Liberare la nostra creatività e naturalezza espressiva attraverso la musica, il movimento e l'incontro. Per ogni età e condizione fisica. Non è necessario saper ballare.
nadia.biodanza@hotmail.com, 076 679 93 46

nadia.biodanza@hotmail.com, 076 679 93 46.
Jin Shin Do, presentazione del metodo a La Filanda di Mendrisio il 30.11 dalle 17:00, con piccola dimostrazione del trattamento e presentazione della formazione.

Jin Shin Do corso introduttivo il 16.11.2024 al Centro Medicae Equilibrio, Via Carvina 3 6807 Taverne. anitamb.bazzano@gmail.com.

Educare con empatia: incontri gratuiti di comunicazione nonviolenta per genitori o altre persone coinvolte nell'educazione. Taverne 7 novembre, 21 novembre e 28 novembre (incontro dedicato ai papà), dalle 20:00 alle 21:45. Con Olivia Della Croce, iscrizione necessaria entro la domenica precedente 076 336 50 60.

Losone 21 e 26 novembre dalle 9:30 alle 11:00. Sono benvenuti i bambini. Iscrizione necessaria sul sito del Minicentro Losone - empa-ti.org.

Corso introduttivo **Jin Shin Do** 23.11.2024, dalle ore 14.00 alle ore 18.00 ca. Riazzino, Spazio Erbaluce. Valido come formazione continua (EMR - ASCA) Costo 100.- incluse Dispense ed Attestato di Partecipazione.
079 616 74 21, corpomentefiori@gmail.com.

GINNASIUM - Castione.

Da lunedì a domenica attività fitness e corsi di gruppo (corsi per bambini, adulti e senior), tra cui Pilates, Pancafit, Stretching, Vital Gym, TRX, dimagrimento e tonificazione, Cycling, ginnastica propedeutica, Kung-Fu, Savate, Race, Mountain Training, EMS training e molto altro. 091 820 10 00, gimnasium.ch.

Il ritmo della carovana

Viaggi carovana nel cuore del Sahara centrale. Parco nazionale Tassili N'Ajjer, Djinet. Algeria. con manuela Colla e Mohammed Alhamal
Campo Madre «Femminile e maschile arcaico, radici e nutrimento» con Manuela Colla, 07.02.25 -21.02.2025

Carovane :

27.12.24 - 5/10.01.2025
28.02.25 - 15.03.2025 sul Tassili N'Ajjer
18.04.25 - 02.05.2025 Pasqua 2025
Serata informativa : 6.12.2024 ore 18.30,
GreenRoom,6900 Lugano
Manuela Colla, +41 76 348 2414
ilritmodellacarovana.ch.

Negli occhi dello sciamano. Presentazione audiolibro di Herman Huarache Mamani. 10 novembre alle 16.30, Monte Verità Ascona.

Introduzione all'Ecopsicologia, da EGO a ECO «lo ti vedo» con Alessandra Melucci. Domenica 17 novembre a Origlio. ticino@ecopsicologia.it.

Primi passi, percorso introduttivo all'Antroposofia in 18 incontri a cadenza quindicinale che si svol-

gerà online a partire dal 7 gennaio 2025.
conosceredivenire.com.

Introduzione all'ipnosi e all'autoipnosi. Curiosità, falsi miti, applicazioni per la crescita personale, raggiungimento obiettivi, miglioramento relazioni, benessere. lu-deca45@gmail.com

Le 7 Categorie dei Fiori di Bach – relatrice Danila Cattaneo, psicologa FSP, specializzata in floriterapia. Sabato 19 e domenica 20 ottobre 2024 ad Arzo. I Fiori di Bach visti attraverso un approccio differente ed arricchente.

Il Mondo visto con gli occhi dei bambini e degli adolescenti – con Danila Cattaneo, psicologa FSP, specializzata in floriterapia. 3 Moduli da novembre 2024 ad aprile 2025. Avvicinarsi al mondo dei bambini e degli adolescenti, al loro modo di pensare durante le diverse tappe dello sviluppo fisico, cognitivo e affettivo.

Laboratorio teorico-pratico sulle tecniche di gestione dello stress accompagnato da musica dal vivo – con dr.ssa Silvia Di Luzio medico, specialista in cardiologia e Danila Cattaneo psicologa FSP specializzata in floriterapia – 1 giornata sabato 30 novembre o domenica 1° dicembre 2024 ad Arzo – posti limitati.

Per info e iscrizioni: +41 79 158 14 83, corsi@fioridibach.ch, www.be-flowers.ch, www.fioridibach.ch. I nostri corsi sono riconosciuti da RME e ASCA come aggiornamento professionale.

Corsi di Yoga ad Arbedo ogni lunedì, 14.00-15.15, 20.30-21.45 presso il centro Il Punto d'Incontro in via Molinazzo 19 Eliana Lotrecchia - 079 326 56 44.

Authentic Relating - Incontri regolari, aperti a tutti e ad offerta libera. Espandi le tue capacità comunicative e infondi connessione, fiducia e verità nelle relazioni. A Locarno e Bellinzona. authenticrelating.ch.

Costellazioni familiari e sistemiche (che si svolgono sempre nel campo quantico) Incontri mensili nel Bellinzonese. vivere-pienamente.com, Mia Francioli 079 552 79 75, mia.francioli@bluewin.ch.

Autodeterminazione quantistica. Per trasformare la propria vita secondo le leggi della natura. vivere-pienamente.com, Mia Francioli. 079 552 79 75, mia.francioli@bluewin.ch

Yoga a Giubiasco. pratica di Carana, Asana, Pranayama, Mantra, Mudra e di rilassamento. Per tutti, martedì 14:30, mercoledì e giovedì 18:30. «over 65» mercoledì e giovedì 09:30. online (zoom) lunedì 06.30. Marie-Claire 078 889 69 14 martacl68@hotmail.com.

Riparto dal mio parto. Gruppo di auto aiuto per donne che hanno un ricordo doloroso del proprio parto. Ogni terzo giovedì del mese dalle 08.45 - 10.00. nascerebene.ch.

Biodanza, per donne e uomini di ogni età. Non è necessario saper ballare. Il mercoledì 20 - 22 a Osogna. nadia.biodanza@hotmail.com, 076 679 93 46.

Yin Yoga a Lamone, Centro Rosso Vulcano, il mercoledì 18.30-20.00. aldebaransandrini.com

Movimento consapevole dai 4 ai 99 anni, a Bellinzona, Castione, Roveredo. Movimento terapeutico speciale schiena, ginnastica medica e posturale, movimento evolutivo, fitness globale,

tecniche orientali (Yoga, Do-In, Lu jong, auto-massaggio, ecc.) danza spontanea e creativa adulti e bambini. www.artedelmovimento.com.

Pilates Mat e Reformer metodo classico, Centro RossoVulcano, Lamone e Jardin Musical, Morbio Inferiore, contatta Paola +41(78)891.39.63 - paolaportolani.ch. Lezione di prova 10 chf.

Thai Yoga Massage e Training Autogeno a Mendrisio, studiodao.ch, 078 696 19 38.

Hatha, Vinyasa, Yin e yoga dolce dal lunedì al venerdì in varie fasce orarie allo Spazio Consolidato di Contone. spazioconsolidato.ch.

Yoga in collaborazione con la lega ticinese contro la fibromialgia. CPI Mendrisio.

Yoga terapia CPI Mendrisio,

Deep Flow Yoga Mendrisio, Besazio e Rancate. **Yoga martedì** 19.15-20.30, 20.35-21.50 palestra comunale Rancate.

Yin & Flow Yoga Latte Caldo, Besazio e Mendrisio.

Lezione con la Lega contro il Reumatismo CPI Mendrisio.

Body Balance Quality Fitness Club Mendrisio.

Tantra Yoga & Bagno di suoni. Il cambiamento inizia da dentro. Arcegno. mbitterli@hotmail.com - deepflowmassage.com.

Corsi di Riflessologia facciale, per principianti sia ed esperti. riflessoterapia-coaching.ch.

TraumaSensitiveYoga TCTSY – Yoga dolce contro lo Stress Cronico a Tavere & OnLine. **Yoga Sal8 OnLine – Zoom.** Pratica ovunque ti trovi. Verena Sommer, deayoga.ch, 079 549 55 62.

Pilates matwork, lezioni di gruppo tutti i giovedì mattina 09.00-09.55, a Massagno. 079/602 73 86.

Metamorphosis e Respiro Consapevole Un approccio prenatale dolce e profondo. Anna Maria Eichmann, direttrice Scuola di Basilea, ex-collaboratrice di Robert St. John. g.cortesihersperger@bluewin.ch, 076 343 65 20.

Rio Abierto, è un invito a fluire con la vita attraverso il movimento. Malcantone. 079 298 72 07. Locarnese 079 765 76 51. Capriasca 079 425 04 29. Valle di Blenio 079 416 09 71. rioabierto-ticino.wix.com.

FORMAZIONE

Nuovo inizio di formazione in Ortho-Bionomy®.

Il 14.09.2024 pomeriggio informativo 14.00-17.00 alla scuola in via Borgaccio 28 6648 Minusio.

Modulo 1 ad uso familiare (11 giorni di formazione dal 01-12.2024 al 08.05.2025).

Formazione completa dell'Operatori in Ortho-Bionomy® (dal 01.12.2024 al 22.03.2027).

01-12.2024 INTRODUZIONE all'Ortho-Bionomy®.

Esmeralda Morisoli 079 353 17 71

esmeralda.morisoli@bluewin.ch

Margherita Brugger 079 211 01 91

margheortho@gmail.com.

Cromopuntura secondo Peter Mandel - formazione biennale per ottenere il diploma

Inizio settembre 2024. 12 week end, 164 ore, con teoria e pratica. Per ogni fine settimana un libro di 120 pagine. a Savosa al Centro di Cromoterapia, insegna Angela Roncoroni. www.cromoterapia.ch - 091 9674353.

'Academy of Acupressure & Awareness' - formazione professionale di Digitopressione Jin Shin Do® (Metodo 3 EMR - 171 ASCA). Programma didattico teorico di 220 ore, suddiviso in moduli. Per info: Daniela Meneghini, Senior Authorized Jin Shin Do® Teacher 076 560 29 35.

Scuola AFF - Approfondimenti e Formazione in Floriterapia - svolgimento nell'arco di due anni: 14 fine settimana, 2 settimane residenziali, 60 ore di lezione online, attività in natura. Colloqui di ammissione in corso. fioridibach.ch, 079 158 14 83.

Riflessologia: La Scuola Hanne-Marquardt-Fussreflex® di Basilea propone corsi in riflessologia con temi scelti per la formazione continua e percorsi di Metamorphosis e Respiro consapevole. g.cortesihersperger@bluewin.ch, 076 343 65 20.

Sessioni di Formazione e Consulenza con Anna Bacchia, Formazione LIFE Leaders. Online via Skype, Zoom o Whatsapp, dal Vivo a Lugano, Svizzera, presso il Consciousness Institute, 079 733 91 33.

'Ohana Hale Ola - scuola Hawai'i. Formazione quadriennale in medicina hawaiana - Lamone Ticino – Svizzera. ohanahaleola.net.

Istituto Omeonatura - Breganzona: Naturopatia, Counselling AT con diploma federale, Omeopatia Classica. Omeonatura.ch - +41 91 682 55 92.

Istituto di Terapie Naturalistiche (ITN), Locarno

Corsi di aggiornamento di riflessologia plantare, terapia con i Diapason e Tecniche di rigenerazione diretti ai terapeuti complementari già formati. istituto-itn.com o scrivere a info@scuola-itn.com.

GAB
CH - 6518 Gorduno
P.P./Journal

Posta CH SA

La guarigione
ha bisogno
di verità

Healing
needs truth

SWISS MOUNTAIN CLINIC

DR. WIECHEL · AL RONC · CASTANEDA / CALANCA
INTERNATIONAL COMPETENCE CENTER FOR
REGULATIVE AND FUNCTIONAL MEDICINE

Luoghi di forza

Ci sono sempre stati luoghi che esercitano un'attrazione speciale sulle persone. Si tratta di zone caratterizzate da una maggiore energia naturale e da un elevato potenziale di benessere per persone, animali e piante.

Tutti gli esseri viventi prosperano bene e con vigore in questi luoghi. Swissmountainclinic si trova in un luogo di forza magico e dispone di due antichi punti energetici nell'area del giardino, utilizzati dai Celti e dagli Etruschi ancora prima della nascita di Cristo.

Nel nostro mondo altamente tecnologico, la maggior parte di noi non solo ha perso la capacità di localizzare questi luoghi, ma spesso ha anche perso la capacità di visualizzarli e di utilizzarli per sé.

Tuttavia, il nostro organismo ha la capacità di percepire l'energia di un luogo.

Gioia, rispetto e apertura sono le chiavi. I luoghi di forza sono un meraviglioso dono della natura da aprire e accogliere. Trovate il vostro personale punto energetico per la guarigione - non è lo stesso per tutti - e fate il pieno di energia nel parco della Swissmountainclinic.



SWISS MOUNTAIN CLINIC AG

Strada Cantonale 53 · CH-6540 Castaneda GR

Tel. +41 91 8204040

E-Mail: info@swissmountainclinic.com



www.swissmountainclinic.com