

IDEE E PERSONE
CHE MIGLIORANO IL MONDO
rivista mensile
della Svizzera Italiana
anno 45 - nr. 12
dicembre 2025 - Fr. 5.50

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

 vitaswiss
volksgesundheit

GENTE *sana*



MICHELA BIONDA
**Armonizzare
gli spazi di vita**

Tecnologia
**NUOVO, RIPARATO,
USATO O RICONDIZIONATO?**

Ansia nei giovani
**IL MESSAGGIO
DA DECIFRARE**

Mental Coach
**IL POTENZIALE
DELLE EMOZIONI**

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

NampeX S.A.

Via Lisano no. 3 - 6900 Massagno - info@nampeX.ch - www.nampeX.com
tel.: +41 91 967 33 12

Higher quality of life

Auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo

RINGRAZIAMO

TUTTI I NOSTRI CLIENTI

PER GLI ACQUISTI FATTI

NEL CORSO DI QUEST'ANNO

e sino al **20 dicembre 2025** vi offriamo l'opportunità di avere

il **30% di sconto** acquistando dal nostro sito: **WWW.NAMPEX.COM**



usa il CODICE:
GENTESANA

sopra Chf. 30.00 di acquisto la spedizione sarà gratis.



Scuola AFF
Approfondimenti
Formazione
Floriterapia
Mendrisio

Trova la tua essenza
Scuola con Indirizzo Psicologico e Psicosomatico

SAVE THE DATE
23-24 maggio 2026
Workshop White Light Essences
con IAN WHITE

**PROSSIMI
APPUNTAMENTI**

10-11 gennaio 2026

Corso Base sui
Fiori di Bach
8.45-17.45
La Perfetta, 6864 Arzo (CH)
www.be-flowers.ch

Il corso consente di immergersi nell'universo dei Fiori di Bach e acquisire conoscenze essenziali per la pratica della floriterapia. Al termine dei due giorni sarai in grado di utilizzare il set completo delle 38 essenze floreali inglesi e preparare una cura per te stesso e i tuoi cari.

17-18 gennaio 2026

Le 7 categorie
8.45-17.45
La Perfetta, 6864 Arzo (CH)
www.be-flowers.ch

Il corso, complementare al Corso Base, consente di ampliare le proprie conoscenze sulle essenze floreali e competenze nella realizzazione di una cura, sperimentando le nozioni acquisite durante il Corso Base, affinando le tue capacità nella creazione di cure personalizzate.

**Iscrizioni
aperte**

biennio 2026-2027
prenota il tuo colloquio

La Scuola AFF si occupa di formare i professionisti che divulgheranno e metteranno in pratica la cura tramite le essenze floreali.

Attraverso un percorso formativo:

- ➡ multidisciplinare
- ➡ con un corpo docenti altamente qualificato
- ➡ di studio teorico-pratico delle Essenze floreali inglesi e delle Essenze floreali australiane del Bush
- ➡ approfondendo le tappe evolutive di crescita dell'essere umano dalla nascita alla maturità

Info e iscrizioni:

+41 79 158 1483

corsi@fioridibach.ch

www.be-flowers.ch

Inquadra il codice QR
e guarda il nostro video



Solstizio scientifico

Cindy Fogliani

Il nostro palcoscenico è un piccolo e variegato pianeta illuminato dal sole, composto da ciò che abbiamo chiamato materia ed energia ordinaria. Ordinaria perché la possiamo vedere, percepire, misurare, analizzare. Ordinaria perché noi stessi siamo fatti di quella materia e di quella energia con cui possiamo interagire grazie al corpo, ai suoi cinque sensi, alle nostre intelligenze e forse a un qualche senso in più.

Materia ed energia sono un tutt'uno nel dar forma alla vita e anzi, a guardar bene, sono due fenomeni indistinti perché la materia non è altro che energia condensata e viceversa. È questo il concetto dell'energia atomica che libera, appunto, l'energia contenuta nella materia. Si può dunque affermare che tutto è energia o che tutto è materia e che, spesso, ciò che si manifesta nella materia è il risultato di un soggiacente processo energetico. Nonostante questo, nella nostra vita quotidiana e nella medicina tendiamo a considerare maggiormente i fenomeni chimico fisici, dimenticando le energie che spesso concorrono al loro manifestarsi. Per esempio, ogni cellula ha una specifica tensione bioelettrica e variazioni di tensione si registrano qualora si tratti di una ferita che guarisce, piuttosto che un tumore che si manifesta. L'organo di un feto prima di materializzarsi genera lampi elettrici che ne configurano la formazione. Un'emozione, o un pensiero, sono forme di energia che vanno a generare azioni, reazioni, benessere o malessere, ulteriori emozioni e pensieri. Anche le emozioni hanno una loro frequenza energetica che influenza l'organismo ma anche ciò che lo circonda. Ci sono poi tutte le energie in cui siamo immersi come il campo magnetico terrestre, le correnti telluriche, l'energia solare, i raggi cosmici, e i sempre più presenti campi magnetici artificiali. Ciò che non vediamo, che talvolta percepiamo ma moltissime altre no, determina la nostra realtà in modo preponderante, pur che spesso non ne siamo consapevoli.

Se il nostro palcoscenico è denso di mistero e di fenomeni «invisibili» che dire del teatro, ovvero dell'universo in cui è immerso, composto al 90% di materia oscura.

La definizione *oscura* deriva dal fatto che, non essendo finora mai riusciti a individuarne il campo elettromagnetico, è considerata *priva di luce*. Nonostante innumerevoli tentativi, al momento, di questa materia oscura non si è ancora riusciti a identificare nulla, non una singola particella, se non il suo effetto gravitazionale che ne suggerisce l'esistenza.

Un buon momento per volgere l'attenzione al mistero in cui siamo immersi è costituito dal solstizio invernale, quel momento di sospensione tra luce e ombra, che è specchio della nostra condizione terrena. Quel virare infine verso la luce, ovvero verso il nostro essere qui, ora, in questo specchio di universo illuminato, che chiamiamo ordinario anche se è straordinario.

SANITÀ

Panaceha: nuovo modello LamAL

CONSUMI

Riparato, usato, ricondizionato o nuovo?
Cosa fare se lo smartphone si rompe

TECNOLOGIA

Un telefono veramente tuo
quello che Big Tech non vorrebbe farti avere

INCONTRI

Geobiologia
un sapere antico per abitare in armonia

SALUTE

L'ansia come messaggero

RUBRICHE

Semiserio - *Non ci credo*
Pillole di empatia - *Fermati e sii grato*
In libreria - *La donna sulla riva*
Floriterapia - *Gioia e gratitudine*
Mental Coach - *Il potenziale emotivo*
Consigli della naturopata - *Stress e organizzazione*
Bio Biasca - *Le essenze invernali di flora*
Parole Sane - *Questione di 'stilo'*
Crescere insieme - *Creatività*
Vegano per tutti - *Veganuary - gennaio da vegani*
Bacheca

**«Nel cuore dell'inverno
restiamo a tu per tu con
l'essenza intima del
mondo».**

Fabrizio Caramagna



Academy of
Acupressure &
Awareness
by La Fleur du Tao

Formazione di Acupressione Jin Shin Do®

Corso Base - 40 ore

Valido per formazione continua EMR - ASCA

Date

- 9 / 10 / 11 gennaio & 17 / 18 gennaio 2026

Sede

- 6834 Morbio Inferiore

Contenuto del corso

- Origine e principi dell'Acupressione Jin Shin Do®
- Individuazione di 55 punti principali
- Teoria dei punti locali e distali
- Corazze muscolari e rilascio segmentale
- Effetti del tocco e della parola
- Focus sui punti: localizzazione e direzione della pressione
- I Vasi Curiosi per lavorare su tutto il corpo
- Esercizi pratici in classe con supervisione

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

NOVITÀ EDITORIALE!



22.5 x 28.5 mm.
335 pagine
cartonato

La Coltivazione Elementare è una rivoluzione rispetto all'agricoltura convenzionale e a quella alternativa. Questo manuale permette di passare dalla teoria alla pratica per una maggiore autonomia alimentare.

Edizione per il Ticino con la prefazione di Pierluigi Zanchi.

VENDITA ESCLUSIVA: info@gentesana.ch - 079 734 03 66
Fr. 39.- spedizione inclusa.

GENTE
sana

ONLINE SHOP

GENTESANA.CH

progettiamo

L'ORTO SENZA FATICA



Senza annaffiare, senza estirpare erbacce, senza vangare e senza utilizzare fertilizzanti o prodotti fitosanitari: fare l'orto non è mai stato così semplice, come dimostra questo libro che, oltre a proporre numerosi accorgimenti per coltivare un orto con pacciamatura ottimizzandone la resa, offre *"la prefigurazione di un modello di società alternativa a quella che sta portando l'umanità sull'orlo del baratro"* (Maurizio Pallante).

Coltivare cibo in autonomia, in famiglia, in condivisione, a scuola o sul posto di lavoro diventa non solo far germogliare sfiziose primizie, ma far germogliare una migliore società. Questo resoconto fornisce utili informazioni su un approccio adatto a tutti, geniale nella sua semplicità.

L'orto inclusivo, Pierluigi Zanchi/Armando Dadò editore. 180 pag. Fr. 30.-.



TAXIO e l'anomalia universale

Consumismo, automazione, misure Covid, crisi energetica, Elon Musk, e tante altre chicche dal pianeta Terra, in un libro esilarante che fa anche riflettere.

Di Cindy Fogliani, Edizioni Gente Sana.
100 pag. Fr. 19.-



Copritelecamera smartphone, PC, tablet

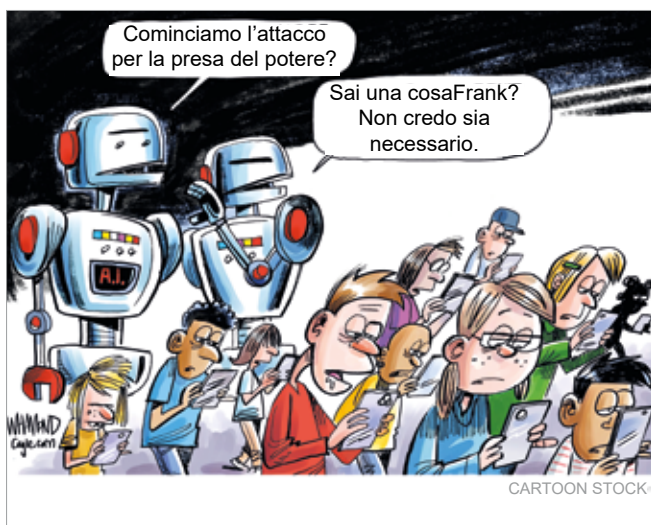
Un copritelecamera che protegge da sguardi indiscreti portando buona energia grazie al fiore della vita stampato con effetto dorato.

Dimensioni prodotto chiuso
3.3 cm x 1.2 cm. Fr. 5.-



SPEDIZIONE GRATUITA

vignetta



Non ci credo

Taxio è sulla Terra da ormai otto anni. Uno stoico, non c'è che dire. Certo, alcuni di noi ci restano anche per cent'anni ma c'è una differenza sostanziale. Lui sa che andandosene di qui torna a casa, noi non ne siamo certi per cui, nel dubbio, temporeggiamo. Temporeggiamo, ma indaffarati. In sei anni ne ha viste di cose cambiare, che su Koinous ce ne vorrebbero sessanta. Anzi, su Koinous proprio così non succederebbe perché le cose – escludendo la remota eventualità di essere colpiti da un asteroide – cambiano in meglio. Forse anche per questo ci vuole più tempo, cambiare in peggio, invece, è un attimo. Per esempio, trova che gli umani siano molto più disorientati rispetto a due, forse quattro anni fa, ma soprattutto da un po' meno di due, ovvero da quando l'AI generativa si è materializzata tra noi e l'ha fatto col botto. Adesso ogni apparecchio che accendi è lì che non vede l'ora di fare qualcosa per te, più insistente di un testimone di Geova. Che con loro semmai non apri la porta, mentre questi ti saltano fuori dal telefono, dall'orologio, dal pc, dalla caffettiera per non parlare de – o con – l'automobile.

Una volta era più semplice, lineare, si credeva a tutto e se qualcosa non era reale lo avremmo fatto divenire tale semplicemente attraverso la nostra fede. Abbiamo creduto a ogni sorta di Dio e di imperatore, che le streghe andavano bruciate o che i biondi erano migliori. Abbiamo creduto perfino che se panifichi con le mestruazioni l'impasto non lievita. Insomma, vivevano ordine e chiarezza e la gente, rassicurata, poteva pensare ad altro. E se qualcuno si fosse impuntato a voler instillare il dubbio sarebbe stato facile: bruciavi pure lui e la cosa finiva lì. Oggi è un casino. Si dubita di ogni cosa, anzi, non si è certi di niente, peggio: si è certi dell'inganno. Il fatto che buona parte della nostra storia fondi sulla menzogna può fornire una giustificazione, ma questa non è vita. Finalmente puoi postare la foto in costume felice dei dieci chili persi e quelli fanno un'alzata di spalle: ha usato photoshop. Dieci ore a comporre la torta di compleanno per tuo figlio e sono certi che sia stata l'AI. Non è tanto quello che viene creduto a essere un problema, ma è quello a cui non si crede più. Non puoi più stupire nessuno. Sia perché l'AI sa comporre cose più stupefacenti, sia perché se le sai comporre tu sarai stata per forza l'AI. Vedi con Taxio. Fino a due anni fa girava in sembianze normali solo a carnevale. Adesso si mette la maglietta con la scritta «generato con l'AI» e la gente non ci bada, anche se è turchese e ha le antenne. Un giorno al parco si è confidato con dei ragazzi: «In verità sono un alieno e provengo dal pianeta Koinous» ha detto. Loro erano elettrizzati dall'incontro: «Oh, ragazzi, questo non è solo AI, è anche FAKE!».

frase del mese

«La gente teme che i computer diventeranno troppo intelligenti e conquisteranno il mondo, ma il vero problema è che i computer sono troppo stupidi e il mondo lo hanno già conquistato»

Pedro Domingos

Le vicende di Taxio, l'alieno venuto sulla Terra per capire perché la specie del pianeta è quella che compie le azioni più insensate, sono ora racchiuse anche nel libro Taxio e l'anomalia universale. In vendita nelle librerie e su Gentesana.ch



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
Sylva Nova
Clarissa Semini
Suzanne Palermo
Annamaria Lorefice
Paolo Sambo
Luca Delfanti
Maria Chiara Cerinotti Ponzio
Stephanie Rauer
Emanuela Vezzoli
Green Web Solutions
Fondazione Be Flowers

VANTAGGI CON LA TESSERA ABBONATO!

Luca Delfanti - Lugano
Ipnosi e sport, life, business coaching
Sconto 10% per gli abbonati
076 390 65 43.

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 fitosmetici 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.

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.CH - Astano
animali e umani: stare bene insieme
Sconto 10% sul corso introduttivo Trust Technique

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, Rovereto 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 (almeno due giorni) anche online. fiordibach.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.

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.

STUDIO SHIATSU KIMAO
Maurizio Coluccia. Terapista complementare Shiatsu. 20% sui trattamenti Shiatsu e tecniche affini. 076 420 42 22.

RIFLESSOLOGIA FACCIALE
Anna Damonti, Sorengo, Lugano e Varese. Sconti sui trattamenti. 078 837 32 61.
riflessoterapia-coaching.ch.

TECNOLOGIA E PRIVACY
10% di sconto su tutti i prodotti di tecnologia, sicurezza e privacy che trovate nel nostro shop online, con il coupon GS25.
Greenwebsolutions.ch.

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
Negozi BioBiasca
Cartoleria ABC

GRONO
Libreria LuLibri

LOCARNO
Biosfera Reformhaus
Negozi Bio e Sfuso
Oggettoteca Muralto

LUGANO
Libreria Libera
Libreria Waelti

MENDRISIO
Farmacia Coop Vitality

NOVAGGIO
Negozi Malcantòn

OLIVONE
La bottega secondo natura

SAVOSA
Libreria del Tempo

PANACEHA: NUOVO MODELLO LAMAL

Più prevenzione meno costi

Cindy Fogliani

Nata dalla visione del medico lucernese Andreas Heisler, PanaCeHa è un nuovo modello di assicurazione sanitaria volto a preservare la libertà terapeutica di medico e paziente e promuovere un approccio medico integrato basato su prevenzione e responsabilità individuale, così da migliorare il benessere delle persone e diminuire i costi della sanità. Del progetto ci parla Cristina Gianocca che lo ha presentato in Ticino. «Secondo il Dr. Heisler è possibile migliorare il sistema sanitario in molti modi. Per esempio, porre maggiormente l'accento sulla prevenzione porta benefici alla qualità di vita delle persone e diminuisce i costi. Prevenire, infatti, costa meno che guarire. Mi rendo conto che si tratta di una provocazione, ma va considerata la filosofia della medicina tradizionale cinese secondo cui il medico va pagato solo fin quando il paziente è sano. Da noi, invece, più le persone sono malate più gli onorari aumentano. Le case farmaceutiche fanno pressione sui protocolli di cura, mentre numerosi trattamenti hanno costi esorbitanti. Abitudini salutari e sostegno psicologico dovrebbero essere, secondo il Dr. Heisler, le prime modalità di cura, seguite da interventi medici quando necessario. Ricordiamo che cure farmacologiche e interventi chirurgici non sono scevri da effetti collaterali indesiderati che possono ulteriormente gravare sullo stato di salute dei pazienti».

Cosa propone PanaCeHa per migliorare questa situazione?

«PanaCeHa intende creare una cooperativa di medici, terapisti e pazienti che operano in modo libero e orientato alla funzionalità della medicina. Propone una presa a carico che ponga al centro il paziente con un approccio personalizzato e anche preventivo. Questo non significa ri-

nunciare alla medicina moderna ma farne un uso mirato laddove indispensabile, attingendo contemporaneamente a strumenti spesso più semplici e naturali, ma anche efficaci, che permettano alle persone di farsi carico della propria salute, invece di dipendere esclusivamente dalla medicina».

Si tratta di una nuova cassa malati?

«No, l'obiettivo è di inserirsi come nuovo modello LAMal nell'offerta degli assicuratori, esattamente come succede, per esempio, con il modello «medico di famiglia», creando una rete di professionisti e pazienti che condividono la visione di PanaCeHa, ovvero un modello sanitario sostenibile e umano, basato su fiducia e collaborazione tra le diverse medicine dove responsabilità e partecipazione sono al centro. Vogliamo contribuire al benessere delle persone permettendo risparmi assicurativi che la cooperativa investirà per agevolare l'accesso alla prevenzione e alla medicina alternativa dando avvio a un circolo virtuoso».

A che punto siete con i lavori?

«Siamo impegnati su due fronti: convincere gli assicuratori affinché aggiungano il modello PanaCeHa nella loro offerta LAMal per il 2027, e far conoscere la cooperativa e accogliere le adesioni di massima di tutti gli interessati: medici, terapisti e assicurati. Le adesioni non sono vincolanti e non richiedono di cambiare assicuratore, permettono invece di segnalare il proprio interesse a partecipare a una rete che mira a eliminare le distorsioni dell'attuale sistema sanitario per riportare al centro l'umanità e la salute, sostenendo questo progetto e la sua visione. Più siamo più forza avremo anche nelle importanti discussioni con gli assicuratori».

Fermati e sii grato

A volte inseguiamo grandi trasformazioni e ci dimentichiamo che ogni rivoluzione comincia da un piccolo gesto. Silenzioso. Quotidiano. C'è una pratica semplice, accessibile, che puoi iniziare subito.

Ogni volta che un tuo bisogno viene soddisfatto, anche solo un po', fermati. Nominale (dentro di te o ad alta voce). Ringrazia te stesso o chi ti ha aiutato a soddisfarlo.

- Hai fatto una pausa in silenzio? Gratitudine per il bisogno di calma e riconnessione.
- Hai ricevuto un apprezzamento? Gratitudine per il bisogno di riconoscimento e cura.

pillole di empatia



- Hai avuto uno scambio franco? Gratitudine per il bisogno di onestà e chiarezza.

Riconoscere ciò che è già presente rafforza la connessione con noi stessi e con gli altri e crea le basi per costruire relazioni più autentiche - a casa, sul lavoro, e in ogni relazione.

Prova oggi stesso e, se vuoi, fammi sapere quale bisogno hai soddisfatto.

Elena Bernasconi

Formatrice Certificata di Comunicazione Empatica (CNV) e Coach, BackToEmpathy.com e Empathy4Business.com.

RIPARATO, USATO, RICONDIZIONATO O NUOVO?

Cosa fare se lo smartphone si rompe

Cindy Fogliani

Mirko Conconi ripara telefoni dal 2009, nel 2012 ha aperto il suo Phone Garage a Mezzovico, lo abbiamo contattato in qualità di riparatore ufficiale di Apple per saperne di più sul mondo di queste riparazioni.

«Da prima della pandemia le cose sono cambiate parecchio. All'inizio dell'attività riparavo tantissimi smartphone, adesso molti meno. Non è la volontà del cliente ad essere cambiata ma le condizioni quadro. I pezzi di ricambio originali sono venduti a prezzi sempre più alti, e sono stati ideati segnali di allerta nel caso in cui si installino ricambi compatibili fabbricati da terze parti. Eseguo anche riparazioni su componenti elettronici e schede ma anche in questo caso sugli smartphone più moderni sono stati ideati codici che rendono l'operazione più complessa. L'impressione è che le aziende ostacolino le riparazioni per favorire l'acquisto di nuovi dispositivi».

Già da diversi anni, e in molti ambiti, riparare risulta più costoso di acquistare.

«Purtroppo è sempre più così e gli smartphone sono un caso emblematico di una società consumista. Non solo riparare è sempre più complesso e costoso, ma la tecnologia viene incrementata costantemente rendendo obsoleto anche un apparecchio perfettamente funzionante, che negli anni risulta troppo lento, non viene più aggiornato, viene escluso dagli aggiornamenti di app

di messaggistica, o di pagamento. Anche questo favorisce l'acquisto di un nuovo apparecchio a scapito di una riparazione».

Non è possibile inserire componenti più performanti in un telefono esistente?

«No. Tutto è progettato con precisione millimetrica e ogni modello è diverso dall'altro, non c'è possibilità di montare un microchip più moderno a un modello precedente. Persino le custodie non sono compatibili. Cambiano le dimensioni anche di pochi millimetri, oppure si spostano bottoni e telecamere et voilà: quando cambi telefono devi cambiare anche custodia».

Allora a che serve un phone garage?

«Inizialmente la riparazione di telefoni era preponderante, da qui il nome. Con il cambiare delle condizioni quadro mi sono concentrato anche su altri servizi: recupero di dati, riparazione di PC e altri apparecchi elettronici, consulenza informatica, grafica, web design, eccetera; ma riparo ancora telefoni. In questo la volontà di non perdere i dati di un dispositivo rotto è preponderante, ma ci sono anche persone che sono particolarmente legate a loro apparecchio, oppure che non aderiscono alle regole del consumismo e desiderano percorrere sentieri alternativi. Devo dire che si creano relazioni interessanti e arricchenti con questo tipo di clientela».

Come funziona una riparazione, viene effettuato un preventivo?

«Per riparazioni classiche come un display o la sostituzione della batteria vi è un listino prezzi ufficiale. Per altri tipi di riparazione discuto direttamente con il cliente».

Se rinuncio a riparare che faccio? Comprò nuovo, usato o ricondizionato?

«Oggi vengono spesso ideate campagne promozionali che rendono il nuovo appetibile, io stesso ne ho accesso. Direi dunque che il nuovo ha il vento in poppa anche a causa del problema dell'obsolescenza. Il ricondizionato era molto attrattivo anni fa. Ora, visto il costo dei pezzi originali, gli smartphone vengono ricondizionati con pezzi compatibili spesso di qualità molto inferiore

Le case madri rendono sempre più difficile la riparazione dei dispositivi

Emblema del consumismo gli smartphone sono sempre più difficili da riparare e diventano presto obsoleti anche quando funzionano ancora.



che possono rompersi al primo urto. Non posso parlare per tutti, posso solo dire che cosa ho visto quanto mi è capitato di aprirne alcuni. Il ricondizionato ha senso se si ha la garanzia che è stato eseguito con componenti originali. Purtroppo questa garanzia è difficile da ottenere ma, come detto, non conosco l'intero mercato. Suggerisco solo di appurare questo fatto. Personalmente, a un ricondizionato dubbio preferirei un usato originale, ovvero che non abbia subito riparazioni».

Marca o sottomarca?

«Oggi vi sono smartphone di diversa fascia di prezzo. Il primo parametro da valutare è dunque l'uso che se ne farà. Per un professionista che ne fa largo uso non esito a consigliare le versioni Pro delle migliori marche, mentre le versioni normali sono sufficienti per un uso privato. Posso assicurare che il maggior prezzo rispecchia una effettiva maggiore qualità, efficienza, funzionalità. Trovo che i parametri pubblicizzati da tante sottomarche in materia di memoria, potenza, eccetera siano in qualche modo ingannevoli e te ne accorgi utilizzandoli. Su una cosa sono dunque certo: se paghi meno ricevi meno. Ogni prodotto ha comunque un suo perché e la scelta migliore è quella che risponde alle esigenze effettive dell'acquirente».

**Il ricondizionato
può contenere
pezzi di ricambio di
bassa qualità**

Cosa proporrebbe per un ragazzo o una ragazza al primo telefono? L'ultima versione della Apple?

«Consiglierei di cominciare con il telefono dismesso che sta nel cassetto dei genitori e di limitare o monitorare il più possibile l'uso dei social. Diversi studi hanno dimostrato l'impatto negativo che possono avere i social soprattutto sui giovani e si sta discutendo l'introduzione di limiti di età per l'utilizzo. Mia figlia ha attualmente tre anni, spero che quando arriva ai sedici la società abbia adottato buone strategie per difendere i giovani dai lati negativi della tecnologia».

Vi sono marche più riparabili di altre?

«Io lavoro soprattutto con Apple e non conosco tutte le marche. Samsung dispone di pezzi di ricambio con prezzi esorbitanti, e non ha allestito un servizio di riparazione. Per le altre marche non saprei dire precisamente ma l'impressione è che tutto il mercato favorisca l'acquisto alla riparazione. Un'eccezione potrebbe essere Fairphone, concepito per essere riparato da sé, con una garanzia di cinque anni, ma non è eterno nemmeno lui essendo inserito in un mercato in veloce evoluzione».

DIFFONDI BUONE IDEE REGALA GENTE SANA

e ricevi in omaggio una confezione di spaghetti
ANTIKI SAPORI grano duro antico capelli bio



*gusta a Natale
il sapore
delle buone idee!*

INTERESSATO? ANNUNCIATI QUI:



info@gentesana.ch

+41 79 613 75 45

www.gentesana.ch

offerta valida per la Svizzera

fino al 18 gennaio 2025



GRAZIE PER IL TUO CONTRIBUTO ALLA CONTINUITÀ E ALLA DIFFUSIONE DI GENTE SANA

**L'altra
medicina**
vivere secondo natura
MAMPAS
MAGAZINE

Lo trovi in edicola ogni mese o in digitale!

www.laltramedicina.it



UN TELEFONO VERAMENTE TUO ovvero il telefono che Big Tech non vorrebbe farti avere

Team Green Web Solutions

Tracciamento di dati, raccolta di informazioni, App sconosciute, inutilizzate o invasive, che non si possono disinstallare, l'AI che mette il naso ovunque senza che si riesca a disabilitarla, nuove funzionalità che piombano giù dal cielo senza che se ne faccia richiesta, aggiornamenti automatici: lo smartphone vive ormai di vita sua e noi siamo in sua balia.

Tutto questo si può evitare grazie alla militanza di una vastissima comunità di tecnici e programmatori indipendenti che fin dagli albori della tecnologia hanno sviluppato alternative open source affidabili, non commerciali e garanti della privacy.

Il tutto è confluito in Gufone, uno smartphone moderno, performante e rispettoso della privacy, pratico e di qualità. Installato su Fairphone, Gufone è in controtendenza anche con l'hardware, ideato per essere facilmente riparabile anche da casa e costruito nel rispetto dell'ambiente e delle persone. Ovvero garantendo condizioni di lavoro eque e l'utilizzo di materie prime certificate.

Visto il crescente desiderio delle persone di affrancarsi dalle Big Tech, ma senza sapere come fare, Green Web Solutions, azienda di privacy informatica con sede a Novaggio, ha ideato un servizio «chiavi in mano» che permette anche a chi non ha particolari conoscenze tecnologiche, di avvalersi di un Privacy Phone configurato, sicuro e pronto all'uso, in cui l'utente non ha nulla da fare, se non accenderlo per utilizzarlo.

Basato su sistema operativo open source (codice libero e condiviso) è completamente privo di tracciamenti, pubblicità, AI, servizi invasivi o app che non puoi disinstallare (bloatware).

Non richiede di aprire account, non raccoglie dati, non esegue profilazioni nascoste. In altre parole, permette di utilizzare la tecnologia senza diventare il prodotto e mantenendone il controllo.

Nonostante sia privo di servizi Google è compatibile con qualsiasi SIM ed eSIM e con le principali app del mercato, installabili da un «Google Play store» alternativo che non chiede i tuoi dati. Ti stai chiedendo se potrai utilizzare anche le app più controverse in materia di privacy, come whatsapp e facebook? Ebbene, la risposta è sì.

Venduto ai lettori di gente sana a Fr. 370.- questo smartphone con 6GB di ram e 128 di memoria è competitivo anche nel prezzo, oltre che nella qualità e nelle prestazioni, e permette a tutti di tenersi in tasca, finalmente, un aiuto fidato e affidabile su cui si ha pieno controllo.

Per saperne di più potete contattarci, visitare gufone.ch, o venire in negozio dove accanto allo smartphone troverete tanti prodotti artigianali del Malcantone perché libertà e autodeterminazione passano da una tecnologia fidata e affidabile, ma non solo.



su Fairphone 4

sistema operativo open source

128 GB - 6GB ram

installato - configurato - pronto all'uso

2 anni di garanzia

consulenza

TOTALMENTE PRIVATO

SENZA APP INUTILI O INDESIDERATE

COMPRALO SUBITO

spedito in 48 h - www.gufone.ch



GUFONE
A PRIVACY PHONE

**OFFERTA
ABBONATI GENTE
SANA
FR. 370.- con il codice
sconto GS25**

Geobiologia: un sapere antico per abitare in armonia

Cindy Fogliani

Da millenni l'uomo conosce l'influenza della Terra sulla vita. La geobiologia riscopre e armonizza questo legame a volte dimenticato.

La casa in cui viviamo non è mai solo quattro pareti e un tetto: respira con noi, assorbe, reagisce e a volte ci affatica. Molti disturbi ricorrenti — come stanchezza cronica, sonno disturbato, tensione nervosa, difficoltà di concentrazione, sensazioni di malessere, ecc. — possono essere collegati a interazioni sottili tra il nostro corpo e l'ambiente in cui viviamo. Individuarle, comprenderle e armonizzarle è il compito della geobiologia, una disciplina che unisce sensibilità antica e conoscenze moderne per restituire equilibrio agli spazi abitativi.

Già le civiltà più antiche — dagli Egizi ai Celti, dai Cinesi ai popoli megalitici — riconoscevano la presenza di forze sottili, correnti telluriche e flussi vitali che collegano la Terra a tutto ciò che vive.

Come testimoniano i celebri allineamenti di menhir

La Cattedrale di Chartres, in Bretania, è stata eretta in un punto energetico importante, conosciuto già dai druidi.



di Carnac, in Bretagna, dove migliaia di pietre erette tra il 4800 e il 3300 a.C. indicano chiaramente la consapevolezza di un savoir-faire ambientale e simbolico, ancora oggi misterioso.

Secoli più tardi, la stessa conoscenza guidò la costruzione di luoghi sacri come la Cattedrale di Chartres, eretta su un punto d'intersezione del cosiddetto reticolo d'oro, una rete energetica di alta vibrazione conosciuta già dai druidi.

In questi luoghi la Terra «parla» più forte, e l'essere umano ha sempre cercato di sintonizzarsi su quella frequenza. I luoghi sacri, i templi e i villaggi erano infatti costruiti su punti della Terra considerati «vitali», scelti con attenzione grazie a osservazioni, simboli e trasmissioni orali.

Queste conoscenze si sono poi in parte perdute, ma sono rimaste custodite in antiche tradizioni popolari e nella sensibilità dei luoghi, fino a essere riscoperte nel secolo scorso con un approccio più scientifico.

Oggi la geobiologia studia in modo approfondito le interazioni tra la Terra e gli esseri viventi, combinando intuizione e misurazioni oggettive.

È una disciplina che unisce scienza, architettura e percezione sottile, e che si applica soprattutto agli ambienti dove passiamo più tempo: le abitazioni e i luoghi di lavoro.

La Terra emette naturalmente onde, vibrazioni, campi magnetici, ecc. Quando questi flussi sono alterati o si sovrappongono ad altre fonti, possono creare zone di perturbazione, dette anche nocività geopatetiche.

Tra le più comuni troviamo vene d'acqua sotterranee e faglie geologiche, che generano variazioni del campo magnetico della terra, ionizzazione positiva dell'aria, radon e altre variazioni. Reti geofisiche naturali (Hartmann, Curry, Peyré), che formano una sorta di griglia invisibile sulla superficie terrestre e, che in alcuni casi, possono essere perturbanti per gli esseri viventi. Campi elettromagnetici artificiali, provenienti da impianti elettrici, router, telefoni, antenne ripetitrici, ecc. Memorie energetiche lasciate da eventi forti o emozioni vissute in un luogo anche in tempi antichi, e altro ancora.

Tutti questi elementi, se intensi o combinati, possono influenzare il sistema nervoso, il sonno, la concentrazione, la vitalità, il tono dell'umore, e molto altro. Si tratta di molteplici stati di disequilibrio sottile che, se ignorati, possono diventare cronici e portare a disagi profondi o a vere e proprie malattie.

Michela Bionda: la parte cartesiana della mia mente richiede costantemente verifiche e conferme, che ricevo regolarmente.



Michela Bionda, radiestesista e geobiologa tocca quotidianamente con mano la differenza di qualità tra un ambiente equilibrato e uno energeticamente disturbante, seppure in Ticino sia un aspetto ancora poco considerato.

«Proporre un intervento di geobiologia non è sempre facile in quanto ci muoviamo nel campo della percezione sottile, dell'intuizione, il che disorienta o crea scetticismo e lo comprendo. Io per prima, pur che lavoro con le energie da sempre in quanto mia madre era già attiva in questo campo, ho una parte cartesiana della mente che richiede verifiche e conferme che ricerco ma anche ricevo costantemente. Una di queste consiste nel fatto che anche le persone più scettiche hanno riconosciuto un cambiamento di energia nei luoghi risanati. Dopo un intervento, spesso le persone mi dicono: «È come se la casa respirasse meglio», «l'aria in casa ora è frizzante e fresca», «le sensazioni di disagio sono sparite», «la mia vita ha preso una piega diversa», oppure semplicemente «non so spiegarlo, ma sento che qualcosa è cambiato». E in effetti è così: quando la Terra, lo spazio e l'essere

Quando Terra, spazio e persone tornano in risonanza, si ritrova leggerezza e quiete

umano sono in risonanza, tutto trova leggerezza e quiete».

Lei esegue comunque delle misurazioni.

«Sì, eseguo misurazioni di diversi parametri energetici in diversi modi prima dell'intervento, subito dopo e ancora dopo un mese dall'armonizzazione, informandomi, inoltre, sulle sensazioni di chi vive nell'edificio. Contrariamente alle misurazioni delle onde elettromagnetiche artificiali, per le quali mi avvalgo di un'apposita apparecchiatura elettronica, le altre misurazioni vengono effettuate tramite percezione e pendolo. Questi dati non sono dunque facili da dimostrare e comunicare. Personalmente mi è stato di supporto il percorso di formazione seguito in Francia, dove più persone testavano uno stesso luogo, inclusa l'insegnante, e in seguito incrociavamo i dati che collimavano sempre. Sono conferme importanti anche per noi perché la mente è sempre pronta a mettere in dubbio l'intuito. Devo dire che, a differenza del Ticino, in Francia la geobiologia è più conosciuta e molto più utilizzata. Là è normale ricorrere al geobiologo in diversi ambiti, per risolvere problemi energetici, o per trovare una fonte d'acqua, per esempio».



Anche il cane sembra apprezzare la presenza del nuovo Menhir.

Tutte le persone percepiscono la qualità energetica di un ambiente?

«È una facoltà che possiamo avere tutti ma non tutti l'abbiamo sviluppata in eguale misura. Ci sono persone estremamente sensibili, che mi aiutano anche a confermare l'esito dei miei interventi, e persone che paiono non percepire nulla. C'è chi mi dice: «in quella stanza non mi piace lavorare, per questo lavoro sempre in soggiorno», senza interrogarsi sul motivo. Queste sono cose che capitano a tanti. Non percepire le influenze energetiche negative non mette però al riparo dal subirne le conseguenze. Per questo anche se non si percepiscono le energie in modo consapevole, si possono osservare i cambiamenti nella qualità di vita. Va anche detto che la qualità energetica degli edifici è varia, in alcune abitazioni è passabile, in altre è pessima. A dipendenza della situazione iniziale, dunque, i cambiamenti percepiti possono essere sottili oppure eclatanti. Finora, in ogni caso, non ho ancora analizzato un edificio senza trovare qualcosa di migliorabile».

Possiamo pensare che edifici vecchi possano avere maggiori influenze negative?

«In verità non vi è molta differenza; reti energetiche, acqua sotterranea, faglie, antenne della telefonia e altri aspetti ambientali influiscono su tutti gli edifici. Anche le memorie energetiche - ricordo che viviamo in una regione in cui si sono tenute diverse battaglie - riguardano il terreno e possono rimanere per secoli influenzando l'edificio che vi si costruisce sopra. L'unica differenza tra una casa vecchia e una nuova può consistere nell'inquinamento elettromagnetico se quella nuova è stata costruita in modo da limitarlo, e nel fatto che in quella più recente meno persone vi hanno lasciato impronte energetiche».

Lei si occupa anche di campi energetici negativi generati da forme pensiero e di entità.

«Questa è la parte più delicata da proporre. A dipendenza del loro credo alcune persone rifiutano l'esistenza di questi fenomeni, altre li temono. Anche in questo caso non si tratta di crederci a priori ma di percepire un cambiamento positivo in sé, nella propria vita. Il discorso delle entità è ancora più delicato, ci tengo solo a rassicurare sul fatto che in generale non sono cattive o pericolose, che non c'è da aver paura. Anzi, talvolta necessitano semplicemente del nostro aiuto. Ci tengo a sottolinearlo perché l'industria editoriale e cinematografica, ma anche le storie popolari, hanno influenzato negativamente l'immaginario collettivo».

Come funziona un suo intervento?

«Dapprima valuto i dintorni per repertoriare eventuali elementi che possono influenzare l'energia come un palo dell'alta tensione, piuttosto che un cimitero o un luogo sacro. In seguito, eseguo un'analisi approfondita dell'abitazione, che può avvenire in presenza o a distanza, utilizzando strumenti di misurazione e tecniche di percezione sottile. Ogni armonizzazione è diversa, perché ogni casa è un microcosmo con una sua storia e una sua memoria. Ci sono ambienti che sono «chiusi», altri troppo carichi, altri ancora che non si riescono a sentire propri. Identificate le eventuali perturbazioni, si interviene con correzioni energetiche mirate, attraverso dispositivi e procedure di armonizzazione che rispettano la natura del luogo. Quando l'abitazione dispone di un giardino o di uno spazio esterno, è possibile posare un menhir, una pietra naturale che funge da punto di ancoraggio e di diffusione energetica, che viene posata secondo precisi parametri. Questo elemento, già utilizzato fin dall'antichità per creare luoghi di forza e di connessione con la Terra, consente di stabilizzare, riequilibrare o neutralizzare i flussi tellurici in modo duraturo.

In alternativa, nei luoghi dove non è possibile collocare un menhir, viene posata una «pierre éthérique», una pietra energetica di sostegno che agisce a livello sottile, permettendo al luogo di ritrovare coerenza e vitalità».

Un messaggio conclusivo per chi ci legge?

«La geobiologia ci invita ad ascoltare la Terra con rispetto e curiosità. Non è una pratica esoterica, ma un modo di osservare ciò che ci sostiene ogni giorno: le onde, le correnti, i campi, le vibrazioni che rendono viva la materia.

In un'epoca in cui viviamo sempre più distanti dalla natura e in modo frenetico, riportare armonia nei luoghi in cui viviamo ci aiuta a riconnetterci con noi stessi e a rigenerare l'organismo».

Michela Bionda è geobiologa e radioestesista, formata anche in neuroarchitettura e psicologia del colore. Analizza e armonizza abitazioni, aziende, stalle, apiari e terreni agricoli, collabora con centri benessere e offre consulenza in presenza e a distanza. michelabionda.ch- 079 479 42 83.

L'ANSIA COME MESSAGGERO

far fronte a un disturbo che colpisce sempre più spesso anche i giovani

Alicia Glavanová



Durante un attacco di panico ti sembra di morire, ma nessuno sembrava prendermi sul serio.

Negli ultimi anni l'ansia e gli attacchi di panico sono diventati sempre più diffusi. Non colpiscono più solo gli adulti sotto pressione, ma anche adolescenti e giovani che si trovano a vivere in una società frenetica e iper-stimolata. Siamo costantemente connessi al mondo, ma sempre più sconnessi da noi stessi. Siamo immersi in un flusso continuo di informazioni, notifiche, richieste e aspettative.

Corriamo da un impegno all'altro, cercando di essere all'altezza di tutto e di tutti — spesso dimenticandoci di respirare, di fermarci, di sentire. Ci siamo dimenticati quanto siano preziosi gli spazi vuoti, il silenzio, le pause. La noia è un momento prezioso: è lì che la creatività trova finalmente spazio per manifestarsi.

Sono proprio questi momenti a permetterci di ascoltare la voce interiore, la nostra guida più autentica — quella che non urla, ma sussurra.

Questo ritmo incessante logora il nostro sistema nervoso e ci allontana dal nostro centro. Non sorprende che il corpo, a un certo punto, inizia a inviare segnali di sovraccarico: insonnia, agitazione, difficoltà di concentrazione, paure improvvise, sensazione di non riuscire più a gestire la vita quotidiana. L'ansia, in questo senso, diventa una reazione biologica e psicologica alla perdita di equilibrio in un mondo che raramente ci lascia spazio per il silenzio, la calma e l'ascolto della nostra voce interiore.

Ci sono passata anche io

Durante l'ultimo anno di liceo ho iniziato a soffrire di forti attacchi di ansia e di panico.

Era come se il mio corpo avesse deciso di parlarmi in un linguaggio nuovo e spaventoso: battito accelerato, respiro corto, vertigini, paura di perdere il controllo, nausea, sudorazione, tremore.

Le risposte dei medici erano poco chiare, prive di un significato profondo per una ragazza così giovane. Mi sentivo sola, e avevo la sensazione che nessuno capisse davvero cosa stessi vivendo.

Durante un attacco di panico ti sembra di morire, di perdere completamente il controllo della tua vita. Sembrava che nessuno mi prendesse davvero sul serio. Nessuno mi aveva spiegato cosa stesse succedendo, né dato un consiglio o uno strumento pratico per affrontare quelle crisi. E così ho imparato da sola, passo dopo passo, a riconoscere i segnali del corpo, a calmare la mente e a ritrovare quella connessione con me stessa che pensavo di aver perso.

Quelle crisi sono state l'inizio del mio percorso di guarigione e la ragione per cui, anni dopo, ho scelto di dedicarmi alle terapie complementari e al lavoro sul corpo e sulle emozioni.

Oggi, accompagnando altre persone nei loro momenti di difficoltà, vedo quanto sia importante cambiare il modo in cui guardiamo l'ansia.

Non è un nemico da zittire, ma un messaggero, che attraverso vari sintomi — tachicardia, insonnia, tensione muscolare, pensieri ossessivi — cerca di dirci che qualcosa dentro di noi è disallineato. Il corpo attraverso il suo linguaggio ci dice ciò che non riusciamo a esprimere con le parole.

Quando il corpo dice «basta»

L'ansia nasce spesso da un eccesso di controllo, da aspettative troppo alte verso noi stessi, da un bisogno di «funzionare» anche quando siamo esausti. Arriva quando non ci permettiamo di fermarci, di chiedere aiuto o di dire «non ce la faccio».

È il nostro sistema nervoso che resta bloccato nella modalità di allerta, anche se il pericolo non è più reale.

Gli attacchi di panico, poi, sono l'espressione più intensa di questo meccanismo.

Il cervello percepisce un pericolo improvviso, e il corpo risponde come se dovesse fuggire o difendersi. In quei momenti sembra impossibile respirare o pensare, ma in realtà

il corpo sta solo cercando di liberare un'energia accumulata troppo a lungo.

L'interpretazione secondo la Nuova Medicina Germanica. Secondo la Nuova Medicina Germanica, ideata dal Dr. Ryke Geerd Hamer, ogni sintomo ha un senso biologico e nasce da un conflitto emotivo. Nel caso dell'ansia o degli attacchi di panico, il corpo reagisce a una paura improvvisa, a uno shock emotivo, o alla sensazione di perdere il controllo.

Sono momenti in cui ci si sente in pericolo, bloccati o senza via d'uscita. Queste reazioni non sono un errore del corpo, ma una risposta di sopravvivenza: un modo per proteggerci quando viviamo qualcosa che ci spaventa profondamente.

Durante la fase attiva del conflitto, il corpo rimane in uno stato di allerta: il cuore batte più forte, i muscoli si tendono, il respiro diventa corto. Quando poi ci sentiamo di nuovo al sicuro, il sistema nervoso cerca di tornare in equilibrio — e possono comparire stanchezza, tremori, pianto o agitazione. Molti pensano che sia un peggioramento, ma in realtà è la fase di guarigione: il corpo si sta riequilibrando dopo aver vissuto troppa tensione.

Da questa prospettiva, l'ansia non è qualcosa da combattere o sopprimere. Chiedersi «Quando ho iniziato a sentirmi così?», «Cosa mi ha spaventato?», «Quando ho perso il mio senso di direzione?» apre la porta alla consapevolezza. Riconoscere il conflitto emotivo all'origine del sintomo è il primo passo verso la guarigione.

Dall'ansia alla presenza

Quando proviamo ad ascoltare l'ansia senza giudicare noi stessi, smette di essere un mostro e torna a essere una parte di noi che chiede amore.

Tecniche come la respirazione consapevole, l'ipnosi terapeutica, la meditazione, l'agopressione, la terapia cranio-sacrale o lo yoga aiutano il sistema nervoso a ricordare come si sta nel qui e ora, dove non c'è alcun pericolo reale.

Ogni volta che portiamo la mano al petto e ci concediamo un respiro profondo, possiamo dire: «Va tutto bene, questa non è un'emergenza. Sono al sicuro.»

L'ansia, alla fine, è una maestra esigente ma onesta. Non arriva mai per caso, e non se ne va finché non abbiamo ascoltato e compreso il suo messaggio. Ci guida, spesso con forza, verso una versione più autentica di noi stessi — quella che sa fermarsi, respirare, sentire e tornare al proprio centro.

Come riconoscere i primi sintomi nei giovani

Nei giovani e negli adolescenti, l'ansia spesso non si manifesta con le stesse modalità degli adulti.

Può apparire come irrequietezza, difficoltà di concentrazione, insonnia o irritabilità, ma anche come dolori fisici senza causa apparente — mal di pancia, tachicardia, tensioni muscolari.

Molti ragazzi vivono un costante senso di pressione: voglia



Con i ragazzi è importante ascoltare, senza minimizzare e nemmeno cercare di «aggiustare tutto».

di essere perfetti, paura di deludere, confronti continui sui social. Dietro un calo nel rendimento scolastico, isolamento, sbalzi d'umore o crisi di pianto, può nascondersi un sistema nervoso in sovraccarico.

Riconoscere questi segnali in tempo è fondamentale. Ascoltare un ragazzo che dice «mi sento strano» o «non riesco a respirare» senza minimizzare o giudicare è il primo passo per aiutarlo.

Spesso non ha bisogno di grandi soluzioni, ma di presenza, contatto, sicurezza e ascolto autentico — di qualcuno che resti accanto senza cercare di «aggiustare» tutto.

È importante imparare a riconoscere questi sintomi già nelle prime fasi, prima che l'ansia si trasformi in attacchi di panico intensi, che possono compromettere la quotidianità e creare difficoltà importanti nella vita scolastica, relazionale ed emotiva. Un intervento precoce, dolce e consapevole può fare la differenza: più presto il corpo e la mente vengono ascoltati, più facilmente possono ritrovare la calma e la fiducia. A volte basta un momento di respirazione consapevole, oppure una breve meditazione guidata prima di dormire, per permettere al sistema nervoso di rilassarsi e ridurre significativamente i sintomi.

**Queste reazioni
non sono errori
del corpo, ma
una risposta di
sopravvivenza.**



Alicia Glavanová è terapeuta complementare, pratica ipnosi, agopressione, cromopuntura, floriterapia.
077 901 60 70
shenmentherapies.com.

La donna sulla riva



Dalla prefazione del medico neurologo Paolo Rossi.

Ci sono esperienze che nemmeno una lunga carriera da neurologo può pienamente comprendere. Per quanto si possano conoscere le lesioni, i dati clinici, le risonanze, le scale di disabilità o gli algoritmi terapeutici, nulla – davvero nulla – prepara al vortice di parole, emozioni e immagini che questo libro contiene. (...)

La sclerosi multipla (SM) è una patologia neuroinfiammatoria cronica del sistema nervoso centrale, imprevedibile, disarmonica. Ma in queste pagine essa diventa un personaggio, un'antagonista reale e sfuggente al tempo stesso, un essere cangiante e subdolo. (...)

La SM ha zampe di velluto, ci dice Roberta, ma sa lacerare, corrodere, insinuarsi. Non solo nel corpo, ma nelle relazioni, negli affetti, nella memoria, nella percezione stessa di sé. Il nemico non è solo neurologico: è esistenziale.

Mi ha colpito in modo particolare la capacità dell'autrice di mantenere lucidità nel dolore. Non idealizza nulla, non cerca vie di fuga. Non c'è eroismo né autocommiserazione. C'è, invece, una verità nuda, fatta di isolamento, rabbia, improvvisi bagliori di tenerezza, memorie che si fanno carne, gesti quotidiani che diventano battaglie. Ogni dialogo – con il figlio, con la madre, con il fratello, con sé stessa – è una prova di resistenza emotiva. Ma è anche un gesto di apertura verso il lettore. Non per spiegare, ma per far sentire. (...)

Questo libro è un dono per tutti noi: pazienti, familiari, medici, cittadini. Un invito a guardare oltre l'evidenza clinica, a comprendere che le diagnosi sono punti di partenza e non sentenze. Che dietro ogni sintomo c'è un essere umano che combatte la sua guerra silenziosa. Che la solitudine può essere più devastante della malattia stessa. (...)

Leggete queste pagine con il cuore aperto. Vi troverete dentro una lotta, certo. Ma anche un canto. Spigoloso, imperfetto, a tratti lacerante. Ma vero.

La donna sulla riva - Francesca Corti
184 pagine - SalvioniNarrativa

Un'associazione per la medicina integrata

Lo scorso giugno si è tenuto a Zurigo il primo incontro dell'associazione svizzera delle cliniche di medicina integrata Cliniques integratives.

Dopo oltre 15 anni dall'entrata in vigore dell'iniziativa "Sì alla medicina complementare", l'associazione mira a favorire l'attuazione di una medicina integrata all'interno di cliniche e ospedali in Svizzera. L'obiettivo è di offrire ai pazienti l'accesso a una medicina integrata di qualità. Per far questo nel 2023 è stato creato il marchio "clinica integrativa" che in due anni è già stato assegnato a dieci pretendenti tra ospedali, cliniche e centri per la salute, nessuna delle quali opera in Ticino. Tra questi troviamo il CHUV di Losanna e l'Ospedale cantonale di Friburgo.

Uno scopo simile in ambito oncologico è perseguito dall'associazione Swiss Network for Integrative Oncology. Fondata nel 2024, promuove la medicina integrata in ospedali, cliniche, centri, istituti e studi oncologici. Attualmente conta ventinove istituti membri tra cui l'Ente Ospedaliero Cantonale.

Durante il suo discorso di apertura al simposio di Zurigo, che ha messo in evidenza il potenziale della medicina complementare nel concorrere al benessere delle persone, il medico Lukas Schöb, presidente di Cliniques-integratives.ch, ha auspicato che tra quindici anni non si faccia più distinzione tra medicina complementare e medicina tradizionale: *"La mia tesi provocatoria è la seguente: nel 2040 non ci sarà più medicina complementare, ci sarà solo una medicina unica e valida"*.

"I metodi di cura tradizionali talvolta millenari continueranno a portare il loro contributo anche in futuro", ha dichiarato la presidente FMH Yvonne Gilli, che si è detta *"Profondamente convinta che una collaborazione tra le diverse medicine è necessaria per raggiungere nuovi obiettivi sanitari"*.



GIOIA E GRATITUDINE profumo di Natale

Anna Carla Merla, Team scuola AFF per Gente Sana*

L'aria profuma già di Natale, un invito ad aprire il proprio cuore per tornare un po' bambini e vivere con gioia e spensieratezza. L'essenza australiana Little Flannel Flower aiuta l'adulto a connettersi al proprio bambino interiore e a ritrovare la voglia di giocare, ridere e divertirsi, che a volte nella quotidianità si offusca. A questo proposito Gabriella Gottardi, floriterapeuta, ci racconta un'esperienza interessante. *«Quando si parla di campi energetici, vibrazioni, risonanza e attrazioni, si teorizza che la gratitudine sia la più potente forma di emanazione di campo energetico che possiamo sperimentare. Ricordo come io stessa ho imparato a capirla e a percepirla. Durante un percorso di crescita personale ci era stato chiesto, sull'arco di più giorni, di scrivere un elenco di 50 cose/situazioni/persona per le quali sentivi grati. Ho cominciato il mio elenco «sono grata per...» e le prime 10-15 righe mi sono sembrate semplici, banali, scontate, facili da scrivere. Arrivare a 20, mi è costato qualche sforzo in più, ma la cosa sorprendente è stata che a un certo punto tutto è rallentato. Passavano i giorni e diventava sempre più difficile completare l'elenco. È stato un esercizio prezioso: più rallentavo e più, piano piano, scendevo in profondità dentro di me, e più scendevo più scoprivo di quante cose posso essere grata, di quanta abbondanza c'è attorno a me. Questo ha alimentato una sensazione mai provata prima: mi sono sentita grata di momenti magici, semplici e tanto preziosi da colmarmi il cuore di un Amore sconfinato. Una farfalla che si è posata sulla mia mano e sembrava non volersene più andare. Quel momento doloroso in cui una mano stringeva la mia a dirmi in silenzio «sono con te». Grata per quel colpo di fortuna ricevuto in un momento dove tutto pareva andare storto. Lo sguardo del mio micio che ogni sera mi fissa con occhi colmi di tenerezza e fa le fusa proprio sul mio cuore, chissà, forse grato pure lui per aver trovato una nuova casa e sentirsi amato. Di questi tempi parlare di gioia e gratitudine può sembrare a molti un tema fuori luogo, e capisco che non sia facile, eppure ho capito e sperimentato personalmente che se parte proprio da me stessa l'emanazione di gioia e gratitudine, anche per le piccole cose, spesso le mie giornate – malgrado tutto – sono colme di doni inaspettati, condivisioni, colpi di fortuna, dove tutto sembra accadere per incanto: ma è la legge della risonanza, si attrae quello che la nostra stessa frequenza emana».*

Essenze floreali sul sentiero del cuore

Holly, l'agrifoglio, pianta simbolo del Natale, con le sue bacche rosso-cuore, veicola Amore e Perdono per sé e per gli altri. Quando la vita ci dà la sensazione di remarci contro, Willow è la mano sulla spalla che libera la possibilità di esprimere il valore delle nostre qualità invece che farci



invadere dal senso di ingiustizia. Deerbrush, sviluppa la capacità di gratitudine portando alla trasformazione interiore con sincerità. La rosa del bosco (Wild Rose) è il cuscino sul cuore, come la forma dei suoi petali, che trasforma l'apatia in azione benefica, per attivare quelle parti di sé che invitano alla rinascita, nel vero spirito del Natale.

Nell'avvolgente giardino delle essenze floreali, per profumare di gioia l'energia di questo mese speciale, apriamo fiduciosi lo scrigno della Natura per trovare: Bluebell (apertura del cuore, fiducia nell'abbondanza), Sage (aiuta ad andare verso la gratitudine con la saggezza acquisita), Pink Flannel Flower (gioia di vivere e gratitudine), Sunshine Wattle (ottimismo), Christmas Bells (fiducia nell'abbondanza universale per esprimere i propri sogni), Lotus (introspezione, obiettività e umiltà). Senza scordarci dell'amore e della fiducia in noi stessi, con Larch o Five Corners. E per non scoraggiarci affidiamoci a Gentian.

Entra nella gratitudine: è un invito col Cuore!

Scrivi il tuo elenco. Vuoi provare?

Ricorda: puoi portare Luce e Amore nel mondo quando queste energie sono vive dentro di te.

Per approfondimenti sui singoli rimedi e sui 12 guaritori:

www.be-flowers.ch/blog/

Seguici su: Instagram e Facebook

Contatto: beflowers@fioridibach.ch

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, Rosanna Moro.

IL POTENZIALE EMOTIVO

USARE L'ENERGIA DELLA VITA

Luca Delfanti

Hai presente quelle giornate in cui tutto sembra andare storto? Ti cade il caffè sulla camicia, resti bloccato nel traffico e ti ritrovi a discutere con qualcuno per una sciocchezza. Oppure quelle altre in cui senti un entusiasmo contagioso e riesci a fare in due ore quello che di solito richiede un giorno intero.

Che cosa cambia? La situazione, forse. Ma più spesso cambia l'energia che ci muove dentro: le emozioni.

Le emozioni non sono capricci del carattere o «debolezze» da controllare: sono energia vitale in movimento.

La parola stessa, dal latino *emovere*, significa «muovere da». Le emozioni ci mettono in moto: ci spingono ad agire, a difenderci, a creare, ad amare, a cambiare. Sono il carburante dell'azione umana.

Emozione ed energia: la spinta invisibile

Ogni emozione porta con sé un'energia precisa. La rabbia, per esempio, è energia di affermazione: ci aiuta a dire «basta» o «è il mio turno». La paura concentra la nostra attenzione: ci prepara a reagire. La gioia ci espande, ci apre verso gli altri. La tristezza ci rallenta, per darci il tempo di elaborare e ritrovare equilibrio. Nessuna emozione è «buona» o «cattiva»: tutte hanno una funzione. Imparare a riconoscerle significa imparare a usare l'energia della vita nel modo giusto, invece di subirla.

Emozione e pensiero: due forze che si completano

Spesso si dice: «Non farti guidare dalle emozioni, usa la testa». In realtà, emozione e pensiero non sono in opposizione: sono due poli dello stesso sistema. Il pensiero dà direzione: ci dice dove vogliamo andare, quale obiettivo vogliamo raggiungere, quale valore vogliamo incarnare. L'emozione fornisce energia: la forza necessaria per muoverci verso quella direzione. Un pensiero senza emozione resta un'idea ferma, come una freccia senza arco. Un'emozione senza pensiero è energia dispersa, come un fiume senza argini. Solo quando mente ed emozione collaborano, diventiamo davvero efficaci, coerenti, vivi.

Nella vita di ogni giorno

Immagina di essere al lavoro e sentirti frustrato. Puoi reagire in due modi: reprimere la sensazione («devo restare calmo») oppure ascoltarla («cosa mi sta dicendo questa emozione?»).

Forse la frustrazione ti segnala che un tuo bisogno non è rispettato, o che stai trascurando un valore importante per te. In quel momento, la rabbia non è un nemico da controllare: è energia che chiede direzione.

Oppure pensa allo sport: ogni atleta sa che la tensione pri-



ma di una gara è inevitabile; chi la teme, la subisce, chi la accoglie, la trasforma in concentrazione e forza. La paura non sparisce: diventa movimento.

Nella vita familiare, con i figli o il partner, riconoscere ciò che sentiamo aiuta a comunicare in modo autentico. Dire «*sono arrabbiato perché ho bisogno di rispetto*» è diverso da urlare o chiudersi nel silenzio. In quel momento stiamo trasformando l'emozione in consapevolezza, l'energia in dialogo.

Usare invece di gestire

Molti parlano di «gestione delle emozioni», come se fossero animali da addomesticare. Le emozioni non si gestiscono, si utilizzano. Non sono un intralcio alla lucidità, ma la spinta che dà vita ai nostri pensieri. Allenarsi a riconoscerle significa imparare a canalizzare l'energia invece di reprimerla. Più impariamo a farlo, più sentiamo che dentro di noi non c'è un conflitto, ma una collaborazione naturale tra ciò che pensiamo e ciò che proviamo.

Le emozioni sono la corrente che ci fa muovere nella vita. Non possiamo evitarle, ma possiamo scegliere come navigarle. Il pensiero orienta la rotta, l'emozione spinge la vela. La prossima volta che ti senti sopraffatto, fermati un istante e chiediti: «*Quale energia mi sta attraversando, e verso dove voglio dirigerla?*»

Forse scoprirai che dietro ogni emozione c'è un potenziale inespresso, una forza che aspetta solo di essere guidata.

In quel momento, penserai e sentirai nella stessa direzione: quella della tua crescita.



Luca Delfanti, opera a Lugano, è Mental Coach sportivo, Coach, Ipnotista e formatore certificato, studioso di tecniche per il benessere con un approccio olistico che aiuta le persone a raggiungere i propri obiettivi personali, agonistici e professionali.

+41 76 390 65 43 – lucadelfanti.com.

STRESS e organizzazione

Tanja Baretta

Come preannunciato eccoci a trattare l'organizzazione del lavoro come supporto per la gestione dello stress.

Negli anni lavorativi mi sono confrontata spesso con questo tema: ognuno la pensa diversamente riguardo al modo di gestire il proprio posto di lavoro. Vorrei quindi introdurre un aspetto antico legato a questa tematica, portandovi indietro nel tempo, fino agli albori delle antiche civiltà, quando la vita era rude e costellata di pericoli per la sopravvivenza, pur che stavamo uscendo dalla preistoria. Nel corso dei secoli, l'evoluzione e l'esperienza hanno portato alla nascita della teoria del lavoro. Pensatori e filosofi intuivano che un lavoro ben strutturato e armonioso produceva risultati migliori per la tutela e il benessere dell'individuo. Con l'avvento dell'industria, lo schema lavorativo è cambiato molto. Tuttavia, resta la convinzione che il lavoro dignitoso è un diritto umano essenziale per la salute mentale.

Secondo l'OMS: *«Il posto di lavoro deve essere un luogo sicuro e di sostegno, dove i manager riconoscono i disagi emotivi e sanno intervenire con ascolto, adattamenti flessibili e politiche inclusive: orari personalizzabili, supporto al rientro al lavoro, supervisione costante, riduzione dello stigma e promozione della salute mentale»*. Queste linee guida mostrano come il sovraccarico di lavoro pesante, comportamenti negativi e fattori che creano angoscia sul posto di lavoro dovrebbero venire evitati.

Si stima che circa 12 miliardi di giornate lavorative vengano perse per malattia ogni anno, a causa di depressione e ansia, per un costo globale di quasi un trilione di dollari.

Le dinamiche economiche, la paura di perdere il lavoro, la disorganizzazione e l'iperconnessione portano frenesia e iperstimolazione del sistema nervoso creando stanchezza e confusione nel gestire i compiti quotidiani.

Una buona capacità di organizzazione e il monotasking sono scialuppe di salvataggio fondamentali.

Come organizzarsi? C'è chi è portato e riesce a destreggiarsi tra mille compiti con una facilità inspiegabile e chi invece fatica a portare a termine un compito solo. Le strategie concrete ed efficaci si mettono in pratica pian piano, con costanza, trovando la propria strada.

Ecco alcune strategie che ritengo interessanti:

Definisci gli obiettivi per una pianificazione intelligente

a. Fai una lista con tutto ciò che ti passa per la testa (per non attivare il criceto e avere tutto «sotto controllo» senza sforzo)

b. Gli obiettivi devono essere realistici: punta massimo su 3- 5 obiettivi al giorno, questo permetterà di ridurre la sensazione di essere sopraffatti.

Stabilisci le priorità

a. Usa un sistema chiaro: urgente/importante oppure A/B/C

Pianifica la tua giornata

a. Mettendo le cose difficili per prime

b. Non dimenticare di inserire il tempo per il riposo o esercizi

c. Puoi usare strumenti utili, esistono molti bullet journal o strumenti digitali che sfruttano l'effetto visivo

Poni limiti tra lavoro e vita personale compresa la routine

a. Orari precisi

b. Spegnerle le notifiche di lavoro dopo l'orario

c. Trova il tuo modo a fine giornata di fare il check della situazione e pianificare il giorno successivo. Alla fine della settimana controlla la lista e programma i tuoi obiettivi.

Equilibrio

a. Semplici passaggi per «interrompere» il flusso di stress come mettersi in piedi, allungarsi, meditare pochi minuti permettono di aumentare la concentrazione e l'energia

b. Creare momenti con tecniche di rilassamento permette di aumentare non solo la produttività ma anche il benessere.

c. Riconoscere i propri punti deboli, tenere traccia dei momenti critici aiuta a prevenire il sovraccarico.

d. Imparare a dire no, valorizzare il riposo.

Comunicazione, spazio di lavoro salutare e benessere

a. Parlare con colleghi, partner, amici riguardo il proprio stato emotivo permette di ricevere riscontri se arriviamo al limite.

b. Arredamento ergonomico, postura ottimale, luce naturale, zone silenziose, ecc, permettono di migliorare le prestazioni.

c. Controllare di avere le giuste ore di riposo, alimentazione corretta e attività fisica.

Sul sito www.anticosapere.ch troverete documenti per organizzare vacanze e lavoro pronti da scaricare.

In un mondo che ci spinge costantemente a correre, ricordiamoci che la vera forza non sta nella velocità, ma nella direzione. Organizzarsi, prendersi cura di sé e coltivare equilibrio non è un lusso, ma un atto di consapevolezza.

Il lavoro non dovrebbe essere solo un luogo dove «fare», ma uno spazio dove essere: presenti, lucidi, creativi e in pace con ciò che costruiamo ogni giorno.

Solo così possiamo trasformare l'impegno quotidiano in un percorso di crescita, e il tempo trascorso a lavorare in tempo ben vissuto. Tratto dal web.



Domande o appuntamenti
091 832 00 46 - 076 303 58 73
dimensionenatura.ch

Naturopata Federale in MTE, Mentore MTE,
Kinesiologa, insegnante IAIM e consulente
1001nanna.

LE ESSENZE INVERNALI DI FLORA

Team Bio Biasca



Due gocce di eucalipto, due di menta, un tocco di lavanda, un po' di mirto, abete e pino e poi ancora timo e issopo: preparare una miscela di oli essenziali balsamici da sé è magico, ma trovarla già pronta è comodo, soprattutto quando la sinergia degli ingredienti è stata oggetto di studio approfondito e la loro qualità è garantita senza compromessi.

Più di duecento oli essenziali biologici e oltre seicento prodotti per l'igiene e il benessere sono i numeri che Flora ha raggiunto in trent'anni di operato voluto per coniugare il benessere olistico con la protezione e il rispetto del pianeta e di tutte le forme di vita e un'economia sociale e sostenibile. Era, infatti, il 4 agosto 1989 quando Mario Rosario Rizzi e Sonia De Angelis, con gli amici tedeschi della linea Primavera, diedero alla luce Flora: «Con i nostri agricoltori abbiamo curato la terra e raccolto i suoi frutti dedicandoci alla coltivazione biodinamica e biologica. Tra i primi in Italia abbiamo distillato oli essenziali e promosso le loro proprietà e il loro utilizzo», ricorda Mario che con Sonia resta l'entusiasta titolare di un'azienda che conta oggi trenta collaboratori e numerosi progetti di coltivazione ecosoli-

dale Bio Demeter condotti in collaborazione con agricoltori attivi nelle diverse regioni d'Italia. *«In questo progetto abbiamo racchiuso tutto ciò che amiamo e in cui crediamo, ed esprimiamo l'amore smisurato che nutriamo per la Terra».*

Aromaterapia, aroma cosmesi, prodotti per bambini, per animali, per la casa, un'accademia e il festival della Lavanda, il mondo di Flora è vasto e variegato e merita senz'altro di essere conosciuto. Con l'arrivo dell'inverno vogliamo però concentrarci sui balsamici dell'azienda che rappresentano un valido supporto per prevenire o affrontare i tipici malanni della stagione fredda.

Oltre alla miscela balsamica di oli essenziali puri e biologici, da diffondere nell'ambiente o inalare, Flora ha ideato un apposito spray per ambienti, con abete rosso, camomilla, lemongrass e altre essenze, studiato per contrastare i cattivi odori e favorire la respirazione. Sempre per l'ambiente un piccolo diffusore per prese elettriche, il diffusore completo balsamico, con gli oli già integrati disponibili poi in ricarica, è stato ideato per purificare gli ambienti domestici e di lavoro. Adatto anche per anziani, bambini e animali domestici diffonde un balsamico aroma per circa duecento ore prima di dover essere ricaricato.

A fianco di questi prodotti Flora ha formulato anche i vapori balsamilene, per umidificatori e caloriferi; il gel balsamico protettivo da applicare direttamente sul derma, il gel nasale ancor più delicato è adatto anche per il più piccoli e permette di lenire e idratare la zona del naso ottenendo contemporaneamente un effetto benefico. Le fiale monodose per vapori balsamici e, dulcis in fundo, anche le caramelle: un dolce rimedio a base di ingredienti di qualità.

Ogni olio essenziale dà il meglio di sé quando si crea la giusta sinergia con altre essenze e con il giusto vettore. A questo hanno pensato gli specialisti di Flora che racchiudono in ogni prodotto le conoscenze di un'esperienza trentennale e una filosofia orientata al benessere al naturale senza compromessi. Ne scaturiscono preparati risolutivi e naturali per creare ambienti salubri e facilitare la respirazione. Bio Biasca ha dedicato un angolo speciale a Flora, qui potrete toccare con mano questi concentrati di natura aromatici e benefici.

LA CREATIVITÀ

Suzanne Palermo

La creatività è la capacità di sfidare, mettere in discussione ed esplorare. Implica assumersi dei rischi, mantenere una mente aperta e creare connessioni anche dove non ce ne sono di evidenti.

Museo dell'Infanzia «Victoria and Albert»

Spesso pensiamo che solo le persone speciali siano creative, ma la creatività è una qualità intrinseca degli esseri umani e si esprime in ogni ambito della nostra vita. È un'energia che «*unisce, combina, elabora e modella*», perché nasce dall'interazione tra razionalità e intuizione che completandosi trovano nuovi collegamenti e sintesi. La creatività ci sprona in avanscoperta, promuove immaginazione e fantasia. Irrompe da un impulso, o affiora da uno stato di silenzio e concentrazione; attinge alla memoria, favorisce l'auto-ascolto e innesca un dialogo con l'interiorità, stando profondi sentimenti, forti emozioni, e delle sottili connessioni tra 'un mondo che si cela dentro di sé', l'ambiente che ci circonda e il mondo naturale. Creare è un «processo-specchio» che ci mette a confronto con noi stessi regalandoci nuova consapevolezza, auto-stima e sicurezza interiore, perché non solo coltiva i nostri talenti ma la nostra parte più intima e autentica; un processo che stimola l'energia creativa a liberarsi facendola scorrere nell'atto creativo.

Scoprire la propria vena creativa è entusiasmante. Imparare che questo flusso vitale può essere canalizzato in movimento, segni, parole e suono, inventando qualcosa di nuovo con gli elementi che abbiamo, può essere una rivelazione. Comprendere che ci sono altri modi per esprimersi e comunicare e «per essere sé stessi», è una chiave di volta per i bambini. La spontanea fascinazione che deriva dall'atto creativo li esalta, promuovendo immaginazione e fantasia e uno sviluppo armonioso della loro personalità.

E sebbene il prodotto di un atto creativo abbia un grande valore, come per esempio un brano di musica o letteratura, una canzone, un lavoro pittorico, una scoperta scientifica, ma anche una pietanza fatta con arte, un lavoro di maglia o cucito, un assemblaggio meccanico, un traguardo sportivo, ... spesso tutto ciò è meno importante del processo che si è vissuto per realizzarlo.

Quando si pensa a creatività e fantasia non può non venire in mente un classico della pedagogia per l'infanzia, «la Grammatica della Fantasia» di Gianni Rodari. Questo bellissimo libro ci regala una serie di esercizi pratici per intrattenere i bambini e allenare la loro fantasia, con lo scopo non solo di divertirsi ma di invogliarli ad impegnarsi anche nell'apprendimento della scrittura. Uno di questi esercizi è il «binomio fantastico», una tecnica coinvolgente per inventare storie che appassiona grandi e piccoli. Si comincia

scegliendo due parole che non hanno nulla a che vedere l'una con l'altra; delle strane e inverosimili combinazioni che bastano da sé per lasciare la fantasia libera di galoppare a briglie sciolte! Parole come «macchina da scrivere e giraffa», oppure «pennello e abete», oppure «ciabatta e marmotta» ... creano subito immagini fantastiche che offrono un filo per tessere un racconto bizzarro e accattivante. Se si vuole dare un valore aggiunto all'esercizio si può suggerire ai bambini di scegliere un valore umano, come «amicizia, collaborazione, fiducia», da integrare nella storia per dargli un senso compiuto.

E che dire dell'attività in cui si traccia un segno, uno «scarabocchio», invitando il bambino ad interpretarlo, a scorgere qualcosa al suo interno per poi «tirarlo fuori» facendone un disegno? Dapprima essi non vedono nulla ma continuando a girare il foglio prima o poi il segno «gli parla»; è allora che sgorga l'ispirazione, e in un battibaleno lo «scarabocchio» diventa un'opera d'arte!

Teatro, concerti, mostre, musei e passeggiate nella natura sono tutti modi per fare esperienza «del bello», sviluppare un gusto estetico e scoprire le forme diversificate della creatività; esperienze uniche e preziose per lo sviluppo cognitivo, culturale e personale dei più piccoli. Svolte in modo interattivo, diventano loro i protagonisti nonché gli artefici di forme e immagini; tracciano segni e stendono colori, per esprimersi, scoprirsi e fare arte. Un percorso formativo che riguarda l'essere nel suo insieme, in cui corpo, mente e spirito lavorano in sintonia, come un tutt'uno. E quando il nostro mondo interiore, spirituale, si avvicina e si fonde con gli elementi del mondo «fuori di noi», nasce un senso di unità e completezza, armonia e benessere dentro di sé.

Se aiutiamo i bambini a coltivare i propri talenti sin dalla prima infanzia questi si trasformeranno in passioni, percorsi di vita e occupazioni professionali, apportando soddisfazioni e appagamento. E se, nel frattempo, li rendiamo attenti a come «pensieri, parole e azioni» sono in verità degli strumenti creativi innati, diventeranno più consapevoli e attenti ad usarli... per creare la propria vita e forgiarla con Arte, riempendola di luce, colore e gioia.

**La creatività è un talento innato comune a tutti.
I grandi artisti che la possiedono sono in grado di trasformare una tela o una pietra in un capolavoro.
E chiunque trasformi la banalità in bellezza ce l'ha.**

Roberto Benigni

LA NATURA: LA PIU' BELLA OPERA D'ARTE



Marty è affascinato! Non ha dubbi che la natura sia il più bel quadro mai visto. Ovunque si gira vede composizioni fatte di infinite di linee, forme e colori, che creano ritmo e movimento, piani sconfinanti e prospettive stupefacenti. E poi... quelle nuvole nel cielo sono da mozzafiato! Si sente talmente ispirato che vuole creare anche lui qualcosa di bello. Vuoi fare anche tu, come Marty?



Per prima cosa fatti ISPIRARE! Vai in un parco o nel bosco e guardati attorno. Osserva quello che vedi, e di come la natura sia fatta di tanti elementi diversi. Passa in rassegna alberi, foglie, cespugli e sassi e altro ancora, e scruta da vicino per cogliere il disegno e le forme di queste cose. Munisciti di un taccuino e traccia le forme che scopri o riconosci, per esempio cerchi, rettangoli, quadrati, rombi, cuoricini. Poi osserva le forme tridimensionali intorno a te fatte di altezza, profondità e volume. Guarda i colori e conta quanti tipi di verde esistono in natura!

Quando avrai terminato la tua passeggiata nell'angolo verde che hai scelto, rientra a casa e prendi carta, penna, pennarelli e colori, forbici, carta colorata, colla e gessetti... insomma tutto il materiale creativo che hai. Fai un momento di silenzio prima di metterti all'opera, e poi via! Comincia a creare tu una composizione con le forme che hai visto; inventa paesaggi e personaggi e sbizzarisciti con la tua fantasia!



Anche le parole sono FORME! Usale con ARTE!

Fare poesia è semplice quando seguiamo i sentimenti celati nel cuore! Facciamoli risalire e proviamo a "dipingerli" usando le parole! Lo schema 1-2-3-4-1 può aiutarti in questo divertente esercizio creativo! Vuol dire che la tua poesia avrà undici parole in tutto!

SCHEMA 1-2-3-4-1

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Ecco un esempio!

*Il
Sole è
come un fiore.
I cui raggi rendono
saggi.*



Forme, forme, dappertutto!

Anche le visite al museo o alle mostre d'arte possono solleticare la tua fantasia! Puoi soffermarti davanti a quadri, sculture o oggetti di ogni genere per identificare le forme di cui sono fatti. Pure casa tua può diventare un museo! Se guardi le cose con occhi d'artista scoprirai la forma di una lampada o di una sedia, o il movimento nelle pieghe di una tenda...! Divertiti a disegnare quello che vedi, ispirati e inventa forme nuove!

Fai scatenare la tua fantasia con il BINOMIO FANTASTICO!

Hai sempre voluto raccontare storie inventate da te? Hai voglia di fare un gioco creativo con i tuoi amici? Volete divertirvi in famiglia, tutti insieme? La tecnica del "Binomio Fantastico" è quello che ci vuole! Come si fa? Si scelgono due nomi che non hanno alcun nesso logico tra di loro, come "scimmia e pasta al pomodoro", oppure "cassapanca e arcobaleno". L'abbinamento così bizzarro innescerà subito la tua fantasia e vedrai quanto sarà divertente costruirvi intorno una storia!

QUESTIONE DI *STILO*

di Emanuela Vezzoli

Per questo Natale, potremmo farci un regalo, tra gli altri: recuperare carta, penna, una (bella) grafia corsiva e tracce d'identità e di stile.

Vediamo in che misura, capiamo in che senso.

Anzitutto, «scrivere», in origine, altro non era se non incidere (sulle tavolette di cera, ad esempio), e «grafia», dal greco *gráphō* (incido, scolpisco), porta con sé i riverberi nitidi dell'antica radice gotica *graba*, che era una cavità – non per nulla grave, in inglese, è la tomba, la fossa per eccellenza, la fessura definitiva. Per questo, ogni volta che scriviamo, lasciamo traccia di noi, lasciamo un solco che parla del nostro essere, del nostro pensiero.

Pensiero che, con la scrittura a mano, ha solide possibilità di sviluppo. La scrittura a mano, è risaputo, potenzia infatti l'emisfero sinistro del cervello e, soprattutto, il linguaggio: più scriviamo a mano, dunque, meglio parliamo. L'esercizio della scrittura, in particolare di quella corsiva, è complesso: anzitutto si tratta dell'unica forma di grafia in grado di stare al passo con la velocità della mente – dà forma, su carta, alle idee in tempo reale («corsivo», dal latino *currere*, correre) –; inoltre, implica uno sforzo significativo che è, in sostanza, allenamento – tracciare ogni lettera e legarla all'altra in sequenza rappresenta in effetti un impegno che né lo stampato né (tantomeno!) la digitazione su tastiera o su schermo generano.

L'Accademia della Crusca, per di più, sottolinea l'importanza della scrittura a mano per il mantenimento della consapevolezza ortografica. Perpetrando nell'atto della digitazione e soprattutto sfruttando di continuo correttori automatici e controlli grammaticali, giungeremo a un punto (lontano nel tempo, ma non troppo) in cui non ci renderemo più conto di cosa sia giusto, di cosa sia errato e del perché lo sia. Un giorno non ricorderemo più la regola in virtù della quale si metta la -i o meno nel gruppo -ce e -ge («Le parole che terminano in -cia e -gia hanno il plurale in -ce e -ge se queste sillabe sono precedute da consonante; se sono precedute da vocale, invece, hanno -i: rocce, valigie»), ad esempio, così come il resto.

Il timore è che, presto, non scriveremo più a mano e che quindi potremo perdere – in maniera drammatica – gran parte della nostra capacità di parlare e di discernere.

Se ci pensiamo, poi, la questione dell'identità nella



scrittura è fondamentale e non soltanto, come si accennava in apertura, perché scrivere è lasciare traccia di sé, ma per almeno altri due motivi.

Come primo punto, scrivendo a mano possiamo cancellare, ma non come accade su file, messaggi e commenti: tracciando una riga sopra le nostre parole, anziché annullando la digitazione, non dissolveremo la nostra orma, avremo bensì l'opportunità di poter riguardare ciò che abbiamo scartato, anche a distanza di tempo, di ripercorrere le nostre imprecisioni, addirittura di recuperare qualcosa di ciò che, forse, ancora – là sotto – respira. In fondo, non siamo forse anche le nostre increspature?

Infine, la grafia porta con sé lo stile dello scrivente. Non a caso, «stile» giunge dal latino *stilus* (il quale promana dall'antica radice *stig-*, il pungere), lo stilo, la «verghetta cilindrica acuminata di metallo, di osso o di avorio, di cui gli antichi si servivano per scrivere sulle tavolette cerate» – ci ricorda il dizionario etimologico. Il termine passò poi a indicare, per *sineddoche*, il «modo di scrivere» di ogni autore, la sua maniera di cogliere e di restituire il mondo, l'insieme delle sue peculiarità rispetto agli altri, ciò che lo distingueva dal resto, quello che noi oggi chiamiamo, per l'appunto, stile e che estendiamo dentro un raggio vastissimo di senso.

Durante queste feste, allora, concediamoci il lusso di un tempo lento anche per ritornare a scrivere ai nostri cari e, perché no, a noi stessi, in un bel corsivo – tra pensieri, contezza, identità, stilo, e stile ritrovati.

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.

POLENTA IN MISTO DI FUNGHI CON SALSA DI PORCINI

Ingredienti principali

Due tazze di farina di polenta o due dosi di polenta precotta - funghi misti tipo boleto, cantarello, pletorius, ecc. - prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - olio extra v. d'oliva - sale e pepe - salsa di porcini.

Si fa così

Preparare la salsa di porcini (mixare pezzi di porcini con olio sale pepe e prezzemolo e cuocere con acqua. q.b. per produrre una salsa consistente). Mentre la polenta è in cottura mondare i funghi e tagliare in pezzi grandi o, se qualche fungo è piccolo, lasciarlo intero. In un tegame, a fuoco basso, porre i funghi misti in poco olio, insaporendo con il trito di aglio e prezzemolo, sale e pepe. Coprire con il coperchio e far cuocere lentamente in modo che i funghi formino il loro liquido.

Servire le fette di polenta guarnite con la salsa di porcini e, a contorno, porre i funghi misti.

Da A tavola con la vegana di Annamaria Loreface



NOTIZIARIO VEGANO

VEGANUARY - GENNAIO DA VEGANI

cf. Mangiare vegano dal primo al 31 gennaio è la proposta che Veganuary fa agli onnivori. L'iniziativa, nata nel 2014, coinvolge oggi 228 Paesi per 26 milioni di partecipanti solo nel 2025. Di questi, il 98% di loro consiglierebbe l'esperienza a un amico.

«La nostra visione è semplice», si legge sul sito dell'iniziativa, «Desideriamo un mondo vegano. Un mondo senza allevamenti e macelli, in cui la produzione alimentare non decima le foreste, non avvelena le acque, non pesa sul cambiamento climatico e non concorre all'estinzione degli animali selvatici».

Veganuary non lancia solo una sfida, bensì mette a disposizione gli strumenti per portarla a termine con soddisfazione perché gli organizzatori non solo desiderano il successo di coloro che si cimentano, ma anche che l'esperienza risulti tanto positiva da portarli a modificare le abitudini alimentari. Iscrivendosi come partecipanti sul sito di Veganuary si ricevono diversi supporti gratuiti: esempi di menu, ricettari delle star, una mail giornaliera per motivare durante tutto il periodo della prova e supporto personalizzato. Il sito stesso è ricco di informazioni utili per chi comincia.

Ecco i consigli Veganuary per chi inizia: controlla la tua dispensa, scoprirai che almeno la metà degli alimenti che contiene non è di origine animale. Veganizza i tuoi piatti preferiti, così da mantenere le tue abitudini alimentari. Con il tempo, per ogni ingrediente che si perde, si scoprirà una varietà di ingredienti nuovi. Una sezione del sito è dedicata anche alla salute. Se da una parte si dimostra che è possibile mangiare vegano in modo equilibrato – cioè beneficiando



di tutti i nutrienti necessari fatta eccezione per la vitamina B12 che richiede di essere integrata – dall'altra si ricorda che è possibilissimo mangiare vegano ingozzandosi di alimenti poco salutari; per citarne solo due, lo zucchero e il grasso di palma sono di origine vegetale. Vengono perciò forniti numerosi consigli per mangiare vegano in modo vario e salutare ma anche piacevole, perché il godimento deve far parte dell'esperienza.

Curiosi di provare? Potete gratuitamente iscrivervi per la sfida 2026 su Veganuary.com. E se dovesse capitarvi di mangiare un derivato animale? Secondo i promotori del progetto: «Non dimostra che non siete vegani, dimostra che siete umani. Mettete il tutto nel paniere dell'esperienza e andate avanti».

PICCOLI ANNUNCI

Giubiasco - Affitto studio a terapeuta complementare, 20 mq. con vetrina affacciata sulla piazza. Lavabo, sala attesa, wc, doccia. Con autorizzazione ufficio sanità, libero da subito. Fr. 1'000.- più spese. Piazza Grande 19 Giubiasco. 078 865 45 66 Odette.

Gentilino, affitto a operatrice/operatore del benessere stanza in accogliente e curato Studio. Compreso utilizzo doccia-wc, grande ricezione e cucina. Posteggi gratuiti a pochi mt. Disponibilità 2-3 giorni a settimana, a partire da 50.- chf al giorno. Ev. valuto anche più giorni. Con tutti i permessi dell'Ufficio di Sanità per massaggi non-medicali. Viola 076 206 80 34.

Regalo lettino massaggi. Lettino Syogra per massaggi con pietre di giada (fr. 3'766.50). Acquistato 20 anni fa, lo metto a disposizione gratuitamente. Monica Schacher, Massagno, 091 967 22 40, 076 523 22 40.

Cercasi spazio da condividere per matwork pilates e macchinari Merrithew partecipazione massimo 500 fr. mensili. 079 680 16 47 - mriuel.r@bluewin.ch.

Vedeggio: Ampio e luminoso locale indipendente (circa 40 mq) con autorizzazione Ufficio della Sanità, da condividere con terapeuta o professionista del settore sanitario quattro giorni la settimana. No estetiste, agopuntori o naturopati. Ascensore e toilette a disposizione al piano. Possibilità di affittare un posteggio. Seri interessati 077 462 52 79, 079 356 85 71.

Comano: subaffittiamo stanza per uno o più giorni a settimana a massaggiatori, terapisti o professionisti della salute in uno studio ampio, comodo e accogliente. Federica e Paolo - 079 475 44 35 - fedemassaggi@gmail.com.

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.

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

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.

MEDITAZIONE

Atma Kriya Yoga, pratiche di meditazione date da Mahavatar Babaji e Sri Swami Vishwananda per lo sviluppo spirituale e l'apertura del cuore. Simone 079 646 61 94. atmakriyayoga@bhaktimarga.ch

Meditazione, ogni mercoledì, 19.30-20.45 condividiamo 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. Gruppi in tutto il Ticino. Info: Simone 079 646 61 94. atmakriyayoga@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, Therry 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 17.00 prima lezione, 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 i 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

Forgiatura: crea il tuo coltello da zero.

Hai sempre sognato di realizzare un coltello con le tue mani? In questo corso impari tutte le tecniche per forgiare una lama di coltello, 12 o 13 dicembre a Gravesano. Martinlartigiano.ch.

Il ritmo della carovana. Viaggi nel cuore del Sahara Algerino.

06.03 – 20.03 2026. In carovana nel parco nazionale Tassili N'Ajjer. Un viaggio primordiale, selvaggio, incredibile. Con Manuela Colla, Mohammed ed i fidati Touareg che ci accompagnano è possibile vivere quest'esperienza anche per te. +41 76 348 2414, ilritmodellacarovana.ch.

Un abete sotto l'albero! Giornata di eco volontariato per ragazzi e ragazze dai 6 ai 17 anni. Tagliamo insieme alcuni abeti per proteggere la torbiera della Bedrina dall'avanzata del bosco, e porta a casa il tuo albero da decorare per il Natale. Fr. 25.-, 13 dicembre. Pronatura.ch.

Guarigioni essene, impariamole praticandole! Imparare a guarire se stessi e gli altri con tecniche energetiche. 18 dicembre 19.30-21.15. Cavigliano - Annamaria Dadò - annamariadado.com.

Scoprirsi nel piacere. Mercoledì 31 Dicembre e Giovedì 1 Gennaio. Sentirsi e viverci fino in fondo, sperimentarci anche attraverso la connessione con gli altri partecipanti, nel rispetto dei confini di ognuno di noi. A Tegna con Viola Martinelli. Scoprisi.com.

Corso Enneagramma: migliora le tue relazioni, a casa, in famiglia, al lavoro e con gli amici. Comunica in modo più efficace ed autentico, comprendi i tuoi schemi interiori, gestisci meglio stress e conflitti e trasforma le tue debolezze in punti di forza. info@lucadelfanti.com - 076 390 65 43.

Piacere Donna.

martedì 20 gennaio 2026 – Mani di velluto: introduzione al massaggio intimo femminile (per un pubblico maschile), 19.30 - 22.00. Bellinzona. Christine Rhis, 076 746 75 33, piaceredonna.ch.

Mindful Eating e Consulenza di immagine (Archetipi di Kibbe). Percorso di rinascita per unire il benessere interiore col piacersi ricevendo gli strumenti necessari per star bene internamente ed esteriormente. +41 78 218 52 83 - gaiamalf@yahoo.com.

Scuola floriterapia Mendrisio

Le 7 categorie dei Fiori di Bach – con Danila Cattaneo, psicologa FSP, specializzata in floriterapia. Sabato 15 e domenica 16 novembre ad Arzo, in presenza o online.

Un seminario che descrive le essenze floreali del dottor Edward Bach, attraverso un approccio differente ed arricchente.

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, Deborah Vico musicista – Livello 1 sabato 29 novembre, livello 2 domenica 30 novembre, Arzo, posti limitati.

Serate mensili di condivisione gratuite aperte a tutti gli interessati alla floriterapia – Prossima serata martedì 2 dicembre 2025.

I corsi di floriterapia sono riconosciuti da RME e

ASCA come aggiornamento professionale. Per info e iscrizioni: +41 79 158 14 83, corsi@fiordibach.ch, be-flowers.ch, fiordibach.ch.

Fitgym, ginnastica benessere, a San Bernardino, il giovedì dalle 10.30 alle 11.30. Per tutti, anche singole lezioni, con il bel tempo l'attività si tiene all'aperto. Emilia Tonolla - 079 830 29 92.

Conoscere e divenire, con Raffaella Stauble ricercatrice e divulgatrice di scienza dello spirito. Incontri a cadenza settimanale da settembre a dicembre a «Come ritrovare il Cristo?»; da gennaio a giugno al «Vangelo di Giovanni». Incontri a cadenza quindicinale: da settembre a dicembre a «Dell'iniziazione: eternità e attimo, luce spirituale e tenebra dell'esistenza»; da gennaio a giugno a «La filosofia della libertà».

Costellazioni dell'utero nella tenda della luna, a Irgna venerdì 28 novembre e 16 gennaio 19:00-22:00 ca. Per donne che desiderano portare armonia nel corpo, all'energia femminile e maschile e nelle relazioni. Fr. 30.- con costellazione propria fr. 80.-. Paola Ruggeri Costellazioni famigliari e counseling 078 232 09 80 Adriana Martinetti Moon Mother 079 373 82 09.

Analisi delle mani - costellazioni familiari, incontri esperienziali di gruppo. Programma aggiornato degli eventi su www.federicakeller.ch.

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.

Introduzione all'ipnosi e all'autoipnosi. Curiosità, falsi miti, applicazioni per la crescita personale, raggiungimento obiettivi, miglioramento relazioni, benessere. ludeca45@gmail.com

Corsi di Yoga ad Arbedo ogni lunedì, 14.00-15.15, 20.30-21.45 presso il centro Il Punto di incontro in via Molinazzo 19 Eliana Lotrecchiano 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, 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, Rovereto. Movimento terapeutico speciale schiena, ginnastica medicale e posturale, movimento evolutivo, fitness globale, tecniche orientali (Yoga, Do-In, Lu jong, automassaggio, ecc.) danza spontanea e creativa adulti e bambini. artedelmovimento.com.

Pilates Mat e Reformer metodo classico, Centro Rosso Vulcano, 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.

Yoga nel Mendrisiotto
Deep Flow Yoga, lunedì 13.45-15.00 Besazio, 20-21 Genestrerio, giovedì 8.35 - 9.45 Mendrisio
Yoga terapia, lunedì 15.45-17.00, giovedì 10-11.17 Mendrisio. Yoga, martedì 19.15-20.30, 20.35-21.50, Rancate.

Yin & pranayama, mercoledì 12.15-13.00, venerdì 12.15-14.15 Mendrisio.

Yin & Flow Yoga, mercoledì 20.00-21.15, Lattecaldo Morbio. deepflowyogamassage.com, 079 655 52 70.

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

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

Pilates matwork, lezioni di gruppo 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. rioabiertotici.no.wix.com.

FORMAZIONE

Formazione in Ortho-Bionomy®.

Formazione completa dell'Operatori in 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 164 ore, con teoria e pratica. Savosa al Centro di Cromoterapia, insegna Angela Roncoroni. www.cromoterapia.ch - 091 9674353.

Academy of Acupressure & Awareness

Formazione professionale di Acupressione Jin Shin Do® (metodo EMR 3 - ASCA 171). Programma didattico di 508 ore, che può essere riconosciuto come parte della procedura di equivalenza per il Certificato Settoriale OmL TC per l'attestazione specifica del metodo Acupressione. Daniela Meneghini - Senior Auth. Jin Shin Do® Teacher - 076 560 29 35.

ISCRIZIONI APERTE – Nuovo ciclo di formazione 2025/2027 -. Scuola AFF - Approfondimenti e Formazione in Floriterapia - Scuola con indirizzo Psicologico e Psicosomatico.

Per info: +41 79 158 14 83, corsi@fiordibach.ch, www.be-flowers.ch, www.fiordibach.ch.

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.

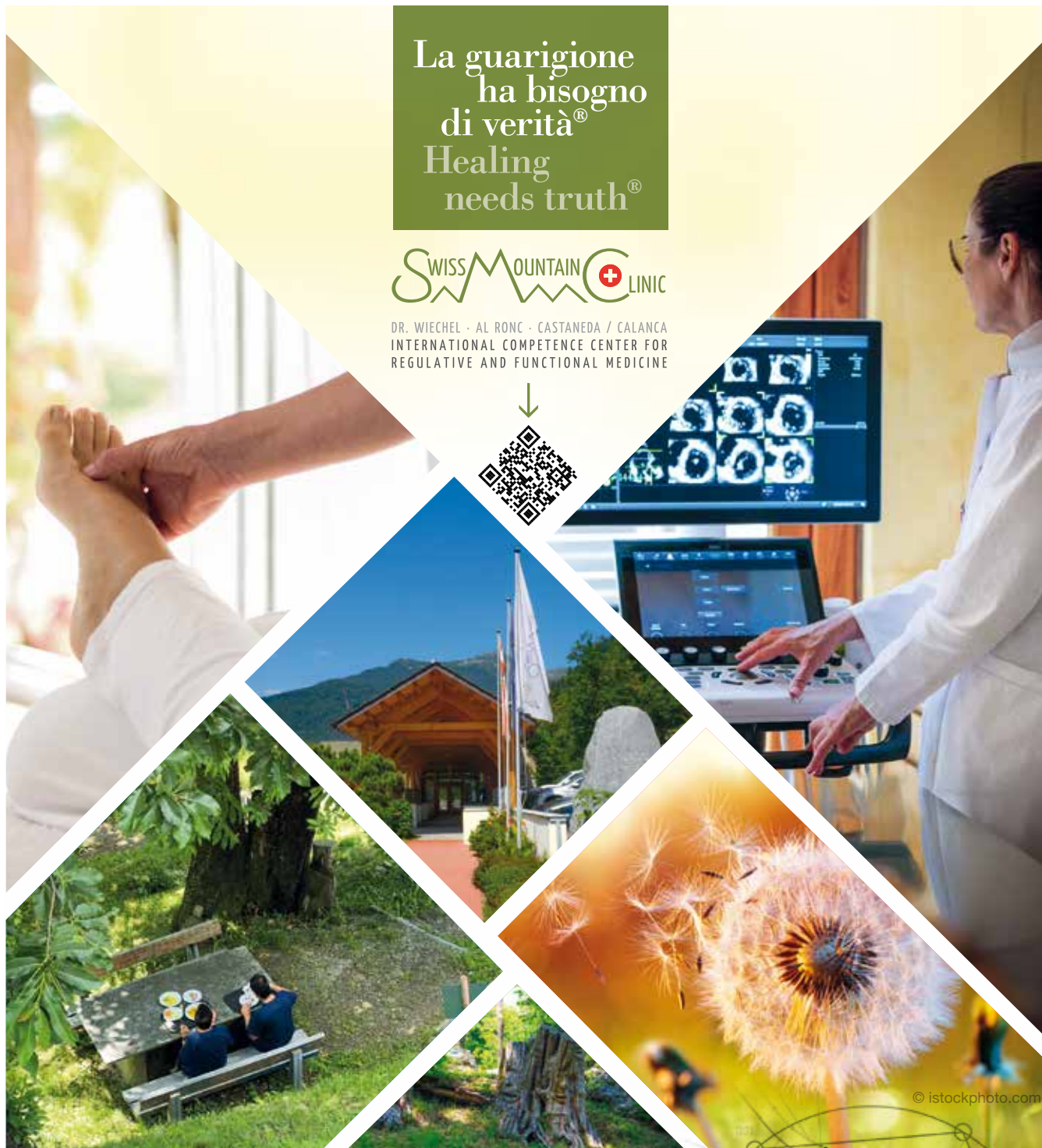
Istituto di Terapie Naturalistiche (ITN), Locarno

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.

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



SWISS MOUNTAIN CLINIC SOTTO LA PROTEZIONE DEL PENTAGRAMMA

La nostra clinica è situata in un campo geomantico molto potente, incastonata in un pentagramma regolare, simbolo di protezione, equilibrio e armonia spirituale. Questa posizione scelta consapevolmente, non solo aiuta i nostri

pazienti, ma anche il nostro approccio medico olistico.

- Unico al mondo
- Energia, guarigione, coerenza.
- Vieni in un luogo dove anche lo spazio ti guarisce.

