

GENTE *sana*

Rivista mensile
della Svizzera Italiana



Anno 46 - nr. 10
Ottobre 2026 - Fr. 5.50

Idee e persone che
migliorano il mondo

p. **9**
**QUANDO
FARE L'AMORE
FA MALE**

p. **16**
ÉMILE COUÉ
padre del
pensiero positivo

p. **7**
**TRAINING
VISIVO**
un approccio
olistico





Piazza 5 vie · LOCARNO · Tel. 091 751 29 55



*Veicoli elettrici
e a bassa impronta
ambientale*

www.ranzonimoto.ch



CAMBIA LA TUA VITA CAMBIANDO LA TUA ACQUA

Bevi già acqua del rubinetto?

Allora sai già quanto sia preziosa.

Con il sistema giapponese **Leveluk K8®** puoi fare un passo in più e disporre di **7 differenti tipologie di acqua** per molte attività quotidiane.

- ✓ Bere e cucinare
- ✓ Lavare frutta e verdura
- ✓ Cura personale
- ✓ Pulizia della casa e delle superfici
- ✓ pH modulabile per diversi utilizzi quotidiani

Una soluzione che può contribuire a ridurre l'utilizzo di bottiglie di plastica monouso e favorire uno stile di vita più sostenibile.

Dal 1974 Enagic è leader nella produzione di sistemi di ionizzazione dell'acqua.

Presente in oltre 40 Paesi nel mondo, con certificazioni di qualità internazionali.

Contattami per una consulenza informativa gratuita e senza impegno sul sistema Leveluk K8®.



Fabrizio Rigobello

Distributore indipendente Enagic

ID: 21000085087

+41 787 11 11 77

fabriz76@gmail.com

<https://frequency.yourbodyiswater.info/it>



Scuola AFF
Approfondimenti
Formazione
Floriterapia
Mendrisio

Trova la tua essenza
Scuola con Indirizzo Psicologico e Psicosomatico

**RIPRENDONO LE
SERATE MENSILI
gratuite di
CondividiAMO
Gocce d'essenza**

**IL MARTEDÌ SERA
ONLINE su ZOOM
27 ottobre
24 novembre**

serata
di scambi, domande e
condivisione sul mondo
delle essenze floreali

www.be-flowers.ch

Seminario sulle ESSENZE COMBinate del BUSH

10 e 11 ottobre 2026

Lorenza Giordano
esperta e consulente in
floriterapia e formatrice
da anni per gli Australian
Bush Flower Essences-
Green Remedies.

Sono miscele di rimedi
floreali pensati per agire
su problematiche
emotive, fisiche e
mentali della vita
moderna.

Sterss stop, equilibrio
donna, ottimismo ecc
**Non sono necessarie
conoscenze pregresse**



SEMINARIO Psicologia dello Sviluppo e Floriterapia

Danila Cattaneo
Psicologa FSP

Come pensano i
bambini:
*le tappe dello sviluppo e
del pensiero dalla nascita
all'adolescenza.*

*Il mondo visto con gli
occhi dei bambini.*

Conoscerli per sostenerli
*Una guida chiara ed utile
per genitori, educatori ed
insegnanti*

**dal 14 novembre
in presenza e online**

Sommario

- 3 Editoriale
- 5 Semiserio
- 7 Training visivo
- 9 Quando fare l'amore fa male
- 13 Ionizzatore d'acqua
- 14 Eventi
Più sveglia dell'IA
- 15 In breve
- 16 Émile Coué, padre del pensiero positivo
- 17 Impronte digitali nelle mani sbagliate
- 18 Floriterapia
Traslocare, un grande cambiamento
- 19 La nostra orbita comune: i valori umani
- 21 Come fa chi riesce? Il potere del modellamento
- 22 Parole sane
Distratti, finalmente
- 23 Notizie vegane
- 23 Ricetta
- 24 E20 sani

« Proprio come
l'amore, la felicità
può essere corteggiata
e conquistata. »

Émile Coué

Di meglio in meglio

«Come posso aiutarvi?», è la domanda con cui si è presentata Tiziana Cavalli in una telefonata giunta a sorpresa, a nome della Tipografia Cavalli, fondata dal padre Fausto, che oggi gestisce con la sorella Micaela e numerosi collaboratori.

Una domanda non di circostanza ma sincera, che ha prodotto ciò che tenete in mano ora: una rivista di nuovo stampata in Ticino, con una grafica rinnovata e soprattutto nuova energia, voglia di fare, di creare relazioni e diffondere conoscenza, saper fare, saper essere. «Apprezzo la filosofia di Gente Sana e voglio contribuire alla sua continuità e diffusione», ci ha spiegato.

Tra i vari articoli di questa edizione uno ricorda il centenario di Émile Coué, farmacista e psicologo francese all'origine del pensiero positivo. Coué ha osservato e documentato il potere dell'autosuggestione che avviene a livello conscio, inconscio e sociale, e proposto tecniche per sfruttarlo a proprio vantaggio. Oggi sappiamo quanto la nostra parte inconscia ci governa e quanto è suggestionabile. Coué l'aveva intuito e comunicato al mondo. Oggi sappiamo che il pensiero genera sentimenti, parole, azioni, influenzando il nostro benessere, la percezione della realtà e la realtà stessa. Questo suggerisce l'importanza di curare i propri pensieri e scegliere a cosa prestare attenzione, cosa leggere, cosa ascoltare. Questo ci rende responsabili delle nostre azioni e parole, che influenzano noi e gli altri con esiti desiderabili o meno, a dipendenza della loro qualità.

Gente Sana non è dunque solo una rivista locale votata a una società a misura d'uomo e di pianeta, è anche la rivista che non si focalizza sui problemi ma su soluzioni positive, concrete e spesso facilmente applicabili. In tanti anni di Gente Sana di una cosa ci siamo convinti: disponiamo degli strumenti necessari a raggiungere un miglior benessere personale e sociale, dobbiamo solo utilizzarli.

Anche Gente Sana mira a essere un condizionamento costruttivo, una rivista che spera di far star bene già solo nell'atto di leggerla, una rivista che ogni mese si chiede «Come possiamo aiutarci?» e trova le risposte in un territorio ricco di persone e opportunità che ci permettono – e rubiamo il motto a Coué – «ogni giorno, in tutti gli ambiti, di andare di meglio in meglio».

Cindy Fogliani



A disposizione per Lei, in Ticino CSS Coin è digitale - La consulenza è personale

Le nostre agenzie in Ticino sono a sua disposizione per rispondere a domande sull'assicurazione complementare, il CSS Coin o altre offerte per la salute. **Di persona o al telefono le offriamo una consulenza individuale senza complicazioni.**

Desidera sapere come approfittare del CSS Coin o quale assicurazione complementare è più adatta a lei? Siamo a sua completa disposizione.

Vantaggi digitali e contatto personale
alla CSS vanno di pari passo



css.ch

Fissi ora il suo appuntamento

Senza conservanti

Olio essenziale
Gold di *Lavanda*
PURIFICANTE

Ideale
per
il cambio
stagione.

Olio essenziale
Gold di *Melissa*
RILASSANTE



Olio essenziale
Gold di *Eucalipto*
BALSAMICO

AIUTA
a liberare
le vie
respiratorie..

Olio essenziale
Gold di *Rosmarino*
TONIFICANTE

CREMA BALSAMICA EUCALYPTUS per viso e corpo



Ora in vendita nelle Farmacie e negozi bio
del Cantone



MALESSERI stagionali petto - dorso - naso e gola

FRONTE E NASO:

applicare una piccola
quantità sotto il naso o
sulle tempie durante il
giorno per un'azione
decongestionante.

La sera prima di dormire
spalma la crema sul petto
e dorso per sfruttare il
calore corporeo e favorire
la respirazione notturna.



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

vignetta



frase del mese

« *Le persone sono state create per essere amate.
Le cose sono state create per essere usate.
Il motivo per cui il mondo è nel caos è che
si amano le cose
e si usano le persone.* »

John Powell

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



Evoluzione



Talvolta Taxio è un po' pedante. È uno di quei tipi che ritiene che se il rubinetto perde bisogna aggiustarlo, che se hai già un paio di scarpe non è necessario comprarne un altro, che se ti si fessura lo schermo del tuo Iphone 11 dovresti sostituirlo anziché profittarne per equipaggiarti finalmente del 18 pro max. Per fortuna esiste l'obsolescenza programmata che ti permette di cambiare telefono ogni due anni e un mese, cioè a garanzia scaduta, senza sentirti consumista e senza che Taxio possa dire qualcosa. Fosse per lui saremmo ancora in giro con le Nike del 2018 anziché le Puma del 2026 perché, per quanto le costruiscono scadenti, camminiamo troppo poco per riuscire a consumarle in otto anni, figuriamoci in sei mesi, cioè per quando viene annunciata la nuova moda di stagione.

C'è da chiedersi come, con tipi del genere, Koinous possa essersi evoluto così tanto, probabilmente ci avranno messo miliardi di anni. Certo anche noi non siamo stati delle frecce. Mia nonna, per esempio, ha utilizzato la stessa pentola in pietra ollare per tutta la vita. Le zoccole in legno autocostruite dal nonno si sono consumate talmente poco, nonostante camminasse molto, che le abbiamo avute come soprammobile fino a quando le ha ritirate Taxio, cosicché traverseranno l'universo e sopravviveranno all'umanità e forse all'universo stesso.

Ci sono voluti i nostri genitori per avere finalmente scarpe più comode in materiali difficilmente degradabili, dunque potenzialmente eterne, ma sempre del colore sbagliato per poter essere utili più di qualche tempo. Soprattutto abbiamo finalmente ideato pentole in inox di diversa foggia e misura, padelle con rivestimenti fragili e diversi gradi di tossicità, flexil, friggitrice, forni ad aria calda, al vapore, la centrifuga per l'insalata, la macchina per il caffè, e le moderne cucine combinate per riuscire a stipare il tutto. Il merito maggiore va però ai tempi moderni coi frullatori intelligenti, i robot da cucina, il Bimby che costa quanto un cuoco ma cucina meglio, pur se l'idea più geniale non consiste in questo bensì nei piatti pronti che ormai imperversano nei supermercati. Insomma, adesso che abbiamo tutto l'armamentario non cuciniamo più.

Impressum

COMITATO
ASSOCIAZIONE
SVIZZERA
GENTE SANA:

Alda Fogliani
Carlo Thöni
Patrick Travella

REDAZIONE

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

SEGRETERIATO

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

CHIUSURA
REDAZIONALE

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

PUBBLICITÀ

Tipografia Cavalli
Tel. 091 745 45 35
Tiziana Cavalli
Tel. 079 609 40 75
info@tipografiacavalli.ch

IMPAGINAZIONE
E STAMPA:

Tipografia Cavalli
Via del Sole 9
6598 Tenero

COLLABORATORI

Alda Fogliani
Tanja Baretta
Suzanne Palermo
Annamaria Lorefice
Luca Delfanti
Maria Chiara Cerinotti Ponzio
Stephanie Rauer
Emanuela Vezzoli
Green Web Solutions
Fondazione Be Flowers

ABBONAMENTO

10 mensilità a fr. 55.-
estero rivista elettronica
info@gentesana.ch
+41 79 613 75 45
+41 79 298 50 92



Vantaggi con la tessera abbonato!

YOGA LOFT

10% su lezioni di Kundalini yoga, meditazione e bagni di gong, breathwork a Cureglia, Pregassona, Mendrisio e Melide. Pratiche classiche, soft e prenatale. Lezione di prova ad offerta libera.

1pay.ch – Arbedo

soluzione di pagamento online, semplice e sicura. Sconti su servizio e commissioni.

Luca Delfanti – Lugano

Ipnosi e sport, life, business coaching. Sconto 10% per gli abbonati. Tel. 076 390 65 43.

AYURYOG – Lugano e Mendrisio

10% sulle lezioni. Tel. 079 549 55 62.

SHANTI DEVA – Lugano

10 % su trattamenti e massaggi ayurvedici. Tel. 079 433 39 74.

YOGA PER TUTTI – Vezia

10 % sul corso di 10 lezioni. nadiaduce.ch Tel. 091 945 02 01.

BIO MARKET – Lugano

10% prodotti naturali e dietetici. Nutrirsi.ch.

HUNGER RICCI – Gentilino

Scuola di estetica e cosmetologia. 10% su corsi di aggiornamento, trattamenti e fitocosmetici di nostra produzione.hunger-ricci.ch.

CENTRO AQUILONE Lugano

10% su trattamenti estetici, massaggi, cromoterapia e buoni regalo.

FATTORIA LA COLOMBERA S. Antonino

10% sui latticini prodotti in azienda.

SIVASAOORAYAYOGA Bellinzona

Scuola di Hatha Yoga, 10% su 10 lezioni. Tel. 079 686 78 14. ayoga.ch

FALEGNAMERIA SVANOTTI Muzzano

10% su sistema per dormire Samina e cuscini. falegnamerasvanotti.ch.

AMWeb – Giubiasco

Sviluppo web, consulenza e supporto informatico. 10 % sui servizi. amweb.ch.

SCUOLA REIKI – Sessa

Corsi individuali di Reiki 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. Tel. 076 464 89 73 20% di sconto.

RIFLESSOLOGIA FACCIALE E PLANTARE

Lugano e Mendrisio Anna Damonti, laureata in scienze infermieristiche e terapeuta complementare. 15% sul primo trattamento. riflessoterapia-coaching.ch.

ANIMAL-IN-FORMA – Astano

Reformhaus per animali, sconto 10% sul corso introduttivo Trust Technique. animalinforma.ch.

STELLA POLARE – Savosa

10% su Terapia Breve, ipnosi, Corpo specchio, Fiori di Bach, Riflessologia plantare. stellapolare.ch.

STUDIO ELENA – Giubiasco

terapie complementari e massaggi. sconto del 20%. Tel. 076 405 63 90.

STUDIO ARMONIA E BENESSERE

di Laura Cambi – Balerna Lezione gratuita di Feldenkrais in gruppo e 20% su una seduta di Integrazione Funzionale Feldenkrais individuale. Tel. 079 246 37 60

SCUOLA ITINERANTE ARTE DEL MOVIMENTO E RESPIRO

– Bellinzona, Castione, Roveredo di Mariapia Pieracci Ceruti. 10% su tutti gli abbonamenti e Trattamenti individuali multidisciplinari – Ortho-Bionomy. Tel. 079 207 20 70.

CRISTALLO TERAPIA E GEMMOTERAPIA

10% sui corsi individuali. Lostudioenergia@gmail.com.

PIACEREDONNA – Bellinzona

Consulenze, corsi, seminari nell'ambito della sessualità. 10% su tutte le conferenze e serate a tema. piaceredonna.ch

GIORGIA COSTANTINO COACHING

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

Scuola AFF

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

<<DEEP FLOW YOGA>>

Yoga nel Mendrisiotto Giuliana Grilli Tel. 079 655 52 70. Lezione gratuita in prova. deepflowyogamassage.com.

IL MARE AD ASCONA

Grotta di sale e vasca salina. Prima seduta in grotta di sale gratis. mareadascona.ch.

STUDIO SHIATSU KIMAO Giubiasco

Maurizio Coluccia. Terapeuta complementare Shiatsu. 20% sui trattamenti Shiatsu e tecniche affini. Tel. 076 420 42 22.

1pay.ch

soluzione per pagamenti online e raccolta fondi semplice, economica ed efficace; sconti per gli abbonati.



Punti vendita
Gente Sana:

BELLINZONA

- Strega verde Lavanda ed erbe ticinesi. Bancarella al mercato del sabato.
- La nocciola spazio d'incontro

BIASCA

- Negozio BioBiasca
- Cartoleria ABC

GRONO

- Libreria LuLibri

LOCARNO

- Biosfera Reformhaus
- Negozio Bio e Sfuso

LUGANO

- Libreria Libera
- Libreria Waelti

AGNO

- Libreria spazza pensieri

MENDRISIO

- Farmacia Coop Vitality

NOVAGGIO

- Negozio Malcantòn

OLIVONE

- La bottega secondo natura

SAVOSA

- Libreria del Tempo

Training visivo

recuperare funzionalità visive e qualità di vita

di Cindy Fogliani

La vista, come ogni senso e ogni organo è parte di un sistema complesso. Disturbi o anomalie alla vista possono compromettere le proprie prestazioni in diversi ambiti, sportivi, lavorativi, scolastici. Allo stesso tempo, le proprie abitudini possono avere un impatto sulla salute degli occhi.

«Lo studio del training visivo mi ha resa consapevole delle interazioni tra occhio e organismo, portandomi a considerare non solo l'organo ma la persona nella sua interezza», ci dice **Rebecca Parisi Trumello**, ottica e optometrista che quindi ci anni fa ha deciso di dedicarsi a un ramo poco conosciuto del settore: il training visivo, contribuendo a farlo conoscere in Ticino.

«Il mio primo avvicinamento agli esercizi visivi è avvenuto attraverso il metodo Bates, che ha suscitato in me l'interesse per un approccio più attivo. Successivamente, la formazione in Visual Training Optometrico mi ha permesso di adottare protocolli personalizzati, basati sulla valutazione delle specifiche funzioni visive. Gli esercizi sono semplici e brevi, alcuni richiedono strumenti in studio, altri possono essere praticati in autonomia anche a casa propria. Anche in questo caso è richiesto un impegno costante a casa, ma cinque minuti ben fatti ogni giorno possono già produrre risultati».

Tutti i disturbi della vista possono trarre giovamento dal training visivo?

«No. Il training visivo non è una cura per patologie, ma un supporto in caso di difficoltà visive funzionali che spesso non sono risolvibili con l'utilizzo di lenti. Per esempio, alcuni disturbi dell'apprendimento, la difficoltà di lettura, la stanchezza a scuola o davanti ai monitor possono essere dovute a componenti visive funzionali su cui è possibile intervenire. È questo l'ambito in cui sono maggiormente attiva con il training visivo».



«Lo studio del training visivo mi ha resa consapevole sulle interazioni tra occhio e organismo, portandomi a considerare la persona nella sua interezza.»

Rebecca Trumello

I disturbi dell'apprendimento possono dunque essere dovuti ad abilità visive compromesse?

«Esatto. Questo è ormai provato e l'ho constatato più volte con i bambini che seguo in collaborazione anche con logopedisti e fisioterapisti. Il training visivo per bambini non è una cura per i disturbi dell'apprendimento ma aiuta quando le difficoltà hanno una componente visiva funzionale, e questo lo si può appurare con una semplice visita optometrica. Intervenire sulla componente visiva permette di migliorare le abilità di lettura, la concentrazione e di ridurre l'affaticamento scolastico. Una funzionalità visiva compromessa può anche originare cefalee e ha un impatto su coordinazione, ritmo, equilibrio. Qui entrano in campo anche gli adulti e gli sportivi».



Gli esercizi sono semplici e brevi, alcuni richiedono strumenti in studio, altri possono essere praticati in autonomia.

Una vita sedentaria ha un impatto sulla funzionalità visiva?

«I nostri antenati cacciatori-raccoglitori erano sicuramente dotati sia di un'ottima vista periferica, per individuare pericoli, sia di un'ottima visione binoculare per mettere a fuoco le prede e calcolarne distanza e velocità. Qui entra in campo la visione olistica dell'occhio che svolge le sue innumerevoli e complesse funzioni in collaborazione con il cervello e poi con tutto il corpo che esegue movimenti di conseguenza. La sedentarietà ostacola lo sviluppo o l'esercizio di queste facoltà. Oggigiorno noto, per esempio, che sempre più bambini faticano con il tracking, ovvero a seguire o individuare oggetti muovendo il bulbo oculare. Questo può essere anche dovuto a una lunga permanenza davanti agli schermi e alla mancanza di giochi attivi con la palla, in bicicletta, all'aperto. Il tutto ha un impatto sulle funzionalità dell'occhio e può essere causa di difetti della vista come la miopia infantile, che è in costante aumento e la quale ha effetti anche sullo sviluppo motorio e cognitivo».

È possibile contrastare il degrado della vista dovuto all'invecchiamento?

«Una buona igiene di vita supporta tutto l'organismo e anche gli occhi, non impedisce l'invecchiamento ma può rallentarlo. Alcuni esercizi per gli occhi e buone abitudini possono rallentare la presbiopia, ovvero la naturale perdita di elasticità del cristallino che nel tempo diminuisce la capacità di mettere a fuoco da vicino. Per mantenersi elastico il cristallino deve cambiare spesso la distanza di messa a fuoco. Oggigiorno, invece, capita che restiamo fissi a lungo su una stessa distanza, di solito vicina,



Oggigiorno si trascorre sempre più tempo davanti a dispositivi elettronici, il che conduce a un incremento di disturbi della vista in età sempre più precoce.



Intervenire sulla componente visiva permette di migliorare le abilità di lettura, la concentrazione e di ridurre l'affaticamento scolastico.

ciò che può accelerare l'irrigidimento del cristallino e disturbi del sistema accomodativo. Con l'avvento dei telefonini il fenomeno si è acuito e colpisce anche i bambini. Eseguire esercizi di messa a fuoco su diverse distanze, mantenere gli schermi a distanza e utilizzare occhiali che schermano la luce blu dei dispositivi è l'ABC per mantenere gli occhi in salute».

Nel suo centro ottico a Melide lei ha fatto del training visivo la sua attività principale. Cosa la motiva?

«Sono cresciuta in questo ambiente in quanto mio nonno già era ottico. Dopo essermi formata ho sentito la necessità di dedicarmi a qualcosa di diverso, di nuovo, meno legato alla vendita. Oggi a motivarmi è il contatto con le persone e i risultati che ottengono. Credo molto in questa tecnica, e quando un bambino ti ringrazia dicendo che ora affronta serenamente la lettura ad alta voce in classe, che fa meno fatica a leggere, o non si sente più stanco, ogni sforzo è ripagato».

Buone pratiche:

- ✓ **Attività all'aria aperta, attività motorie e sportive** mantengono in salute anche gli occhi.
- ✓ **Limitare il tempo davanti allo schermo.**
- ✓ Durante sessioni lunghe davanti allo schermo o una lavagna **distogliere regolarmente lo sguardo per focalizzare oggetti a distanze diverse:** più vicini e più lontani.
- ✓ Posizionare gli schermi **il più lontano possibile.**
- ✓ Utilizzare **occhiali protettivi** contro la luce blu degli schermi.
- ✓ In caso di cefalee, disturbi dell'apprendimento, stanchezza a scuola o sul lavoro **una visita optometrica può essere d'aiuto.**

Quando fare l'amore fa male: rompere il silenzio sul dolore sessuale

di Andhra Dussault

«Quando faccio l'amore, sento come della carta vetrata che mi sfrega le mucose». «La penetrazione rappresentava per me dolori atroci, a tal punto che ho smesso di avere rapporti sessuali». «Per buona parte della mia vita ho pensato che il dolore durante la penetrazione fosse normale». «Per dieci anni i medici mi hanno detto che era nella mia testa». Sono tutte citazioni di donne che hanno sofferto, o ancora soffrono, di dispareunia.

La dispareunia – dal greco dys: difficoltà, dolore, disturbo e pareunos: compagno di letto, partner sessuale – è un dolore o un fastidio persistente che può comparire durante la penetrazione, durante il rapporto sessuale o nelle ore successive. Le stime variano a seconda degli studi, ma la prevalenza della dispareunia è stata valutata attorno al 10% della popolazione femminile in premenopausa e, dopo la menopausa, la percentuale salirebbe al 30%.

Per parlare di dolore, sessualità e pavimento pelvico e «rompere il silenzio» attorno a questi argomenti tabù, una serata intitolata «Il corpo che chiede ascolto» è stata organizzata da alcune professioniste del settore della salute femminile presso la Clinica Next Fertility Procrea di Lugano la scorsa primavera.

Trattandosi di una problematica multifattoriale formulare una diagnosi corretta è importante, spiega la ginecologa Luisa Di Luzio, responsabile

del servizio di diagnostica ecografica in Ginecologia e Ostetricia presso la clinica. «L'ascolto e la comprensione dei sintomi della paziente, che possono variare da caso a caso, rappresentano la prima tappa per orientarsi».

La dispareunia comprende una variante superficiale, che presenta sintomi quali secchezza vaginale, sensazione di attrito, di irritazione, bruciore, urgenza urinaria, oppure difficoltà di penetrazione a causa di tensione o contrazione involontaria dei muscoli vaginali e pelvici. Esiste poi una variante profonda che si manifesta con fitte dolorose alla stimolazione di alcuni punti scatenanti durante il rapporto sessuale. «Questo succede prevalentemente in alcune posizioni precise, che possono interessare aree profonde della pelvi come l'utero, le sedi annessiali (le aree dove si trovano le ovaie, le tube di Falloppio e i tessuti e i legamenti

che circondano queste strutture), i legamenti o la parete intestinale», precisa Di Luzio.

Per eseguire una diagnosi occorrono cura e delicatezza nel chiedere alla paziente informazioni sul suo benessere sessuale. «A volte le donne si aprono per la prima volta durante una visita, parlando di vissuti mai raccontati, solo se sollecitate con domande mirate».

Le cause del dolore durante i rapporti sessuali sono numerose: «Possono essere di tipo biolo-

«A volte le donne si aprono per la prima volta durante una visita, parlando di vissuti mai raccontati, solo se sollecitate con domande mirate».

Luisa Di Luzio,
ginecologa



gico o fisico, ormonali anche in ragazze giovani che utilizzano pillole anticoncezionali o non hanno il ciclo, o di origine psicologica dovute a problemi emotivi e relazionali, ansia, stress, esperienze traumatiche, difficoltà ad accettare sé stesse e i cambiamenti del proprio corpo, eccetera».

Qualunque sia la causa del dolore durante il rapporto sessuale, la dispareunia diventa fonte di ansia o paura, di grande stress, di riduzione del desiderio sessuale, di frustrazione e di sofferenza emotiva, con un forte impatto sulla vita personale e sulla relazione di coppia. Piccoli problemi facilmente risolvibili, se sottovalutati, possono diventare dei grandi problemi personali, di relazione e sociali.

«Invitiamo le donne ad aprirsi, a parlare delle proprie problematiche senza colpevolizzarsi, per trovare insieme soluzioni che, nella fase iniziale del problema, possono essere semplici. Molte cause di dispareunia, se trascurate, possono complicarsi, rendendo più complessa la cura e la guarigione».

«Il dolore non è solo un sintomo o una conseguenza: diventa una causa», concorda Laura Franco, fisioterapista. «Il dolore inibisce la sessualità, influisce sull'eccitazione, sul desiderio e sull'orgasmo. Provoca ansia, stress e disfunzioni e, a sua volta, provoca rigidità muscolare. Diventa un circolo vizioso».

«Il messaggio fondamentale che vogliamo diffondere è che il dolore non è mai normale, soprattutto se è legato alla sessualità».

Laura Franco,
fisioterapista

Specializzata nel pavimento pelvico, indica che «il motore nascosto, il protagonista della sessualità» è proprio il pavimento pelvico, cioè l'insieme di muscoli, legamenti e tessuti che si trovano all'interno del bacino e che sostengono vescica, utero e retto.

Laura Franco si occupa di disfunzioni del pavimento pelvico e tratta problemi come l'anorgasmia, i disturbi del desiderio, dell'eccitazione e del dolore, la dispareunia, la vulvodinia, il vaginismo, la clitoridinia, l'atrofia vulvovaginale.

«Il messaggio fondamentale che vogliamo diffondere è che il dolore non è mai normale, soprattutto se è legato alla sessualità. È fondamentale parlare di questi temi delicati». Aggiunge che è importante imparare ad allenare, a contrarre, ma anche a rilassare il pavimento pelvico. Esistono sia tecniche manuali sia tecnologie per svolgere queste azioni. Per esempio, per rafforzare il pavimento

pelvico, ci sono sfere o coni vaginali, piccoli pesi che stimolano la contrazione dei muscoli pelvici, spiega la fisioterapista.

Per rilassarlo ci sono i dilatatori vaginali: cilindri di dimensioni progressive utilizzati soprattutto in caso di vaginismo, dispareunia o dopo alcuni trattamenti medici. Per ridurre tensioni e punti dolorosi ci sono le bacchette per il rilascio miofasciale. Per la riabilitazione dei muscoli del pavimento pelvico, quando sono troppo deboli, trop-

po contratti oppure non coordinati correttamente – per esempio dopo il parto, in caso di incontinenza urinaria o fecale, di prolasso (dell'utero, del retto o della vescica) o di dolore – ci sono anche le elettrostimolazioni. «Sono dispositivi che inducono contrazioni muscolari tramite lievi impulsi elettrici».

La fisioterapista segnala inoltre che il semplice massaggio del perineo, la zona anatomica esterna situata tra i genitali e l'ano, può avere un effetto determinante. «Anche il partner può giocare un ruolo importante se condivide ed è partecipe di questo percorso di comprensione e guarigione. Avere un alleato in casa è sicuramente un'ottima cosa».

«Il corpo parla; il sintomo è come un linguaggio del vissuto. Ogni sintomo ha la sua storia», afferma Monica Trabalza, counselor in procreazione medicalmente assistita (PMA), supporto in gravidanza e maternità. Oltre agli specialisti della salute, e al compagno o alla compagna, anche la o il counselor può svolgere un lavoro di accompagnamento. Crea uno spazio sicuro dove la storia può emergere e il sintomo può essere trasformato in una narrazione, spiega, sottolineando che il corpo somatizza ricordi e memorie. «A volte il corpo, il cuore e la mente non

sono allineati e allora proviamo ad armonizzarli».

Porta l'esempio di una donna che voleva un bambino da sola. Dopo un po' la counselor ha scoperto che il motivo era che non voleva più essere toccata da un uomo nella sua vita perché era stata abusata quando era giovane. Monica Trabalza sostiene che il corpo ha memorie emotive e ricorda cose che la mente cela. «Il corpo trattiene ciò che non viene espresso con le parole. Il pavimento pelvico, in modo particolare, custodisce esperienze emotive».

«Il corpo trattiene ciò che non viene espresso con le parole. Il pavimento pelvico, in modo particolare, custodisce esperienze emotive».

Monica Trabalza,
counselor

za sostiene che il corpo ha memorie emotive e ricorda cose che la mente cela. «Il corpo trattiene ciò che non viene espresso con le parole. Il pavimento pelvico, in modo particolare, custodisce esperienze emotive. E il dolore modifica il rapporto con sé stesse e con l'altra persona».

L'ascolto è il primo intervento della o del counselor, continua Monica. «Si tratta di un ascolto senza giudizio, che legittima il vissuto e che dà dignità al dolore». La o il

counselor accompagna la persona, non cura il sintomo. Il suo ruolo è ascoltare anche il linguaggio del corpo, aiutare la persona a riconoscere le proprie emozioni e i propri bisogni, sostenere la narrazione del suo vissuto e favorire la riconnessione tra corpo ed emozioni. «Tutto questo aiuta a trovare soluzioni. Le risposte che cerchiamo sono già dentro di noi, ma spesso abbiamo paura. Il corpo chiede di essere ascoltato prima che gli si chiedi una soluzione».





*Chi ama
la natura
ama il
granito*

PEDROJA sagl
MARMI • GRANITI • PIASTRELLE

L'ORIGINALE!

ESPOSIZIONE

Via del Sole 9
6598 Tenero

Marmi e graniti
Ceramica e siliconature

Pedroja Sagl

Via Brione 167
6645 Brione S. Minusio
T. +41 (0)79 652 21 56
pedroja@bluewin.ch
pedrojarivestimenti.com

E20
sani
corsi
eventi
formazione
in Ticino

L'agenda online di Gente Sana

Tutti gli eventi che migliorano il mondo,
riuniti in un'unica pagina.

Benessere, crescita personale, ecologia,
autoproduzione, orticoltura, economia circolare.

Scopri cosa succede in Ticino, trova l'attività che
fa per te, o promuovi il tuo evento.

Gratuita e aperta a tutti
gentesana.ch/agenda

Gli abbonati Gente Sana possono
pubblicare contemporaneamente
online e sul mensile cartaceo.



GENTE
sana
onlineshop



**Le avventure di Taxio
dal 2018 al 2023**

L'esilarante rubrica racchiusa in
un agile volume, per rivisitare il
passato recente e le anomalie
umane col sorriso sulle labbra.

A5, 100 pag. - Fr. 19.-



Proteggi la tua privacy

Copritelecamera apri-chiudi con
fiore della vita per pc, tablet e
smartphone.

3.3 x 1.2 cm - Fr. 5.-



spedizione gratuita

gentesana.ch/shop

Ionizzatore d'acqua

un'acqua per ogni esigenza

Fabrizio Rigobello da anni dedica tempo e attenzione a tutto ciò che riguarda il benessere della persona e dell'ambiente: alimentazione, energia, qualità dell'acqua, crescita personale e armonia degli spazi in cui viviamo. Da due anni utilizza gli ionizzatori d'acqua, una tecnologia che lo ha convinto al punto da divenire rivenditore.

Molte persone pensano che uno ionizzatore serva semplicemente a produrre acqua alcalina da bere, ma in realtà si tratta di un vero e proprio sistema multifunzione per la casa, e questa è una possibilità che apprezzo particolarmente. In pratica, oltre all'acqua destinata al consumo quotidiano, è possibile ottenere diverse tipologie di acqua con differenti livelli di pH da impiegare per numerose attività domestiche. Per esempio si può produrre acqua alcalina ionizzata per il consumo quotidiano; acqua neutra, spesso utilizzata per la preparazione di alimenti per l'infanzia o per l'assunzione di farmaci; acqua leggermente acida, apprezzata da molte persone per la cura della pelle; acqua fortemente acida, utilizzata per applicazioni igieniche e per la pulizia domestica; acqua fortemente alcalina, particolarmente efficace per sgrassare superfici, piani di lavoro, fornelli, cappe, tessuti e numerose aree della casa. È proprio questa versatilità che spesso sorprende e che rende molto interessante questa tecnologia.

Oltre all'acqua da bere, è possibile ottenere acqua con differenti livelli di pH da impiegare per numerose attività domestiche e la cura del corpo.

supplementare che può contribuire a trattenere impurità residue, sedimenti o sostanze che l'acqua può incontrare lungo il percorso fino alle nostre abitazioni e attraverso le tubature domestiche; dall'altro la trasforma in una risorsa multifunzionale.

In una prima fase l'acqua del rubinetto attraversa un filtro avanzato che contribuisce a ridurre numerose sostanze indesiderate mantenendo i minerali naturalmente presenti nel liquido.

Successivamente entra in gioco la ionizzazione attraverso un processo chiamato elettrolisi. Grazie a speciali piastre, l'acqua viene temporaneamente separata in vari flussi con caratteristiche e livelli di pH diversi che permettono di ottenere le tipologie di acqua già elencate.

Tra queste troviamo l'acqua alcalina ionizzata, già oggetto di numerosi studi che hanno approfondito temi legati all'idratazione, allo stress ossidativo e al benessere generale dell'organismo.

Tutto ciò ha un impatto anche sull'ambiente.

Lo ionizzatore è molto pratico, evita l'acquisto di acque in bottiglia, di diversi detergenti per il corpo e per la casa. Richiede un certo investimento iniziale, ma se utilizzato correntemente nel suo pieno potenziale permette di risparmiare e proteggere la salute. Personalmente mi piace l'idea di utilizzare una tecnologia che mi permette ogni giorno di prendermi cura di me stesso, della mia famiglia e della casa in cui vivo, partendo da una risorsa fondamentale quale è l'acqua.

Come funziona esattamente uno ionizzatore?

Per cominciare è importante precisare che in Svizzera disponiamo di un'acqua di rete di ottima qualità e molte persone scelgono già consapevolmente di bere l'acqua del rubinetto, riducendo il consumo di bottiglie di plastica. Lo ionizzatore non nasce per sostituire questa scelta, ma per valorizzarla ulteriormente. Da un lato aggiunge una filtrazione

Fabrizio Rigobello

Radiestesista e consulente in Geobiologia e geopatie ambientali, nonché Distributore Indipendente Enagic®.

frequency.yourbodyiswater.info

PIÙ SVEGLIO DELL'IA

**Perché siamo incollati agli schermi,
chi ci guadagna e cosa fare?**

Conoscere trappole e opportunità del digitale, per restare padrone di te stesso e del tuo tempo. Con **Mario Sgarrella**, fondatore di **Unpluggo.ch**, precedentemente attivo nel marketing e nel lobbismo online, ora convertito in liberatore digitale!

**Benessere
digitale
e nuovi
media**

LUNEDÌ 2 NOVEMBRE
dalle 20.00 alle 22.00
Bibliomedia Biasca

• **Conferenza aperta a tutti:**

**Spegnere il telefono, accendere
la mente. I 4 problemi degli
schermi e le 10 soluzioni.**

Offerta libera a sostegno del
workshop per ragazzi.
Nessuna iscrizione richiesta.

*L'impatto degli schermi dal punto di
vista economico, sociale, neurologico,
pedagogico, della qualità di vita e
della sicurezza. Dieci soluzioni pratiche
applicabili da subito, sul posto e a casa.*

MARTEDÌ 3 NOVEMBRE
dalle 13.45 alle 16.45
Bibliomedia Biasca

• **Workshop per ragazze/i:**

**Io resto libero – conoscere
i trucchi delle Big Tech per
non cadere in trappola**

Partecipazione ai costi Fr. 20.–
Iscrizione necessaria,
massimo 20 partecipanti.

*Riconoscere le trappole psicologiche
che le Big Tech utilizzano per
rendere dipendenti dalla tecnologia
e le possibili conseguenze; ideazione
di possibili soluzioni personali e
sociali, e preparazione di un proprio
piano per passare all'azione.*



PERCHÉ C'È UN COSTO?

Mario Sgarrella è attivo
professionalmente come
liberatore digitale e si
sposta da Berna. La tassa di
iscrizione ci aiuta a pagare
il suo onorario, le spese di
viaggio e l'affitto della sala.



Iscrizioni:
unpluggo.ch/eventi

Informazioni:
hello@unpluggo.ch
Tel. 079 613 75 45
(Associazione Gente Sana)

Organizza Associazione Gente Sana

La Goccia che Conta

È nata a Mendrisio l'Associazione la **Goccia che conta**, che ha lanciato una petizione per salvare i Pozzi del Mendrisiotto, in risposta alla crisi climatica e alla siccità.

Tre le richieste principali: sospensione immediata di ogni piano di dismissione o cementificazione dei pozzi esclusi dall'ARM. Riconversione di questi impianti come riserve di acqua non potabile a disposizione di enti pubblici, aziende agricole e industriali, e per le emergenze climatiche. Risanamento delle acque sotterranee inquinate, con priorità assoluta per il Pozzo Prà Tiro di Balerna e per il Pozzo Polenta di Morbio Inferiore, la cui bonifica è bloccata da 18 anni, mentre gli idrocarburi presenti nel terreno continuano a defluire a valle.

«Nonostante il contesto di stress idrico permanente, molti importanti pozzi del Mendrisiotto sono attualmente minacciati di dismissione. La forte urbanizzazione, che ha stravolto la regione nel volgere di pochi decenni, ha sottoposto le loro zone di protezione a pressioni di ogni tipo, tanto che ora si preferisce chiuderli invece di eliminare le strutture che li minacciano e li inquinano. Le motivazioni principali addotte dai Comuni, proprietari degli impianti, sono i costi di risanamento e dell'aggiornamento delle zone di protezione, ritenuti eccessivi. Si preferisce so-



stituire quest'acqua, attinta per anni localmente e in abbondante quantità, con acqua prelevata dal lago, integrata con le fonti ritenute ancora sicure». Spiegano i promotori dell'iniziativa che proseguono: «Quanto vale l'acqua dei pozzi che si intende abbandonare, proprio quando quella che cade dal cielo diventa sempre più rara? E inoltre, proprio quando da più parti si sollecita l'accesso a fonti non potabili (si pensi all'agricoltura)? L'acqua potabile diventerà un bene sempre più scarso e costoso, che non dobbiamo assolutamente sprecare per usi non alimentari. Per questo occorre mantenere e proteggere i pozzi del Mendrisiotto ritenuti finora sacrificabili, procedendo al risanamento delle loro falde ovunque sia necessario». La petizione si può firmare su Campax (La goccia che conta).

Auto ibride e false promesse

Due motori, serbatoio e batteria, le auto ibride costano molto e rendono poco. A inizio anno il **Fraunhofer Institut** con l'**Öko-Institut** tedesco ha esaminato i dati **OBFCM** (On-Board Fuel Consumption Monitoring) di circa un milione di veicoli ibridi plug-in immatricolati in Europa tra il 2021 e il 2023. Ne è emerso un consumo effettivo medio di 5,9 litri/100 km, ovvero circa quattro volte di più rispetto alle cifre ufficiali. Il valore è paragonabile a quello di molte auto con motore a combustione. Già nel 2025 l'organizzazione mantello delle associazioni europee per la mobilità Transport & Environment (T&E) è giunta

a conclusioni simili. Analizzando i dati relativi alle auto ibride ricaricabili immatricolate in Europa tra il 2021 e il 2023 lo studio ha dimostrato che esistono notevoli discrepanze tra il consumo effettivo e i dati ufficiali, e che queste si stanno accentuando. Nel 2021 il consumo effettivo era ancora circa 3,5 volte superiore a quello indicato; nel 2023 era già 5 volte superiore. Per **T&E** questo può essere dovuto a un'ipotesi troppo ottimistica riguardo alla quota di guida in modalità puramente elettrica. La buona notizia è, invece, che le auto elettriche aumentano di anno in anno autonomia ed efficienza energetica.

Émile Coué

padre del pensiero positivo

di Cindy Fogliani

Quest'anno ricorre il centenario dalla morte di Émile Coué, farmacista e psicologo francese che con il suo metodo ha gettato le fondamenta della crescita personale e dell'autosuggestione.

Lavorando in qualità di farmacista Coué è stato tra i primi a comprendere il potenziale dell'effetto placebo, allora non ancora conosciuto, e del pensiero positivo, che ha applicato dapprima in farmacia, supportando l'efficacia dei diversi medicinali con rassicurazioni e frasi positive per il cliente. In seguito, ha studiato ipnotismo e ideato il suo metodo che ha fatto numerosi proseliti in Europa e negli Stati Uniti. Celebre è la sua frase «Ogni giorno, sotto tutti i punti di vista, vado di meglio in meglio», che consigliava di ripetere una ventina di volte al giorno, mattino e sera. «Tutti i metodi di training mentale hanno origine a Parigi e Nancy, dove viveva e operava Coué, con professori e medici quali Charcot, Bernheim e Liébault. Freud si recò a Nancy, tradusse in tedesco i loro libri e li completò con la psicanalisi entrata nelle università.

Émile Coué propagò la corrente dell'autoipnosi, autosuggestione e padronanza di sé. Da Coué sono partiti i discepoli che hanno fondato training autogeno, sofrologia, immaginazione mentaltraining d'ogni specie, ma molti non sanno che quello che insegnano ha avuto origini da Coué», ci dice il Prof. Gianmario Trippolini, da sempre interessato a metodi di cura semplici, efficaci e naturali che vede in Coué un'inestimabile fonte di conoscenza e guarigione.

«Il metodo Coué non è solo uno strumento di sviluppo personale, è una fonte di ispirazione universale che trascende epoche e discipline», afferma Luc Teyssier d'Orfeuil, che studia e promuove il metodo in Francia da oltre vent'anni e

che sarà presente al Congresso internazionale del Metodo Coué che si terrà il 7 novembre a Nancy, città da sempre riconoscente al grande studioso il cui lavoro ha contribuito al benessere di molti. A chi gli chiedeva quante persone avesse guarito rispondeva: «Non ho mai curato nessuno in vita mia. Tutto ciò che faccio è mostrare alle persone come possono curarsi da sole».

Il libro

IL DOMINIO DI SÈ STESSI per mezzo dell'autosuggestione cosciente

di Émile Coué.

L'autosuggestione è uno strumento che possediamo fin dalla nascita, e questa forza, a seconda delle circostanze, produce i migliori o peggiori risultati. Questo libro spiega come immettere stimoli positivi e idee nel subconscio per trarre risultati positivi. Il libro è uscito nel 1922 divenendo un bestseller mondiale. I suoi contenuti sono ancora attuali al punto che viene regolarmente ristampato in tutto il mondo.



Per saperne di più:
methodecoue.com

Impronte digitali nelle mani sbagliate

Team Green Web Solutions

Impronte digitali, iride, volto, voce: per sbloccare il telefono o accedere a un servizio bastano pochi secondi. Ogni volta che affidiamo a un'azienda un dato così personale, dovremmo ricordare una cosa: una volta raccolto, quel dato entra in un sistema informatico e nessun sistema è immune da errori, attacchi o fughe di informazioni.

È il fenomeno del *data leakage*: database che vengono violati, informazioni che vengono esposte accidentalmente (o no), account compromessi, archivi che finiscono nelle mani sbagliate. Negli ultimi anni abbiamo assistito a fughe di dati che hanno coinvolto enormi quantità di informazioni personali. E-mail, numeri di telefono, password, indirizzi e altri dati possono circolare online per anni senza che l'interessato sappia esattamente dove siano finiti.

Con i dati biometrici la questione è ancora più delicata. Un volto non è una semplice informazione anagrafica: può diventare un elemento per riconoscere una persona. Lo stesso vale per la voce o per un'impronta digitale. A differenza di una password, non possiamo sostituirli dopo una fuga di dati, quindi il danno è per sempre.

La biometria è ormai presente in molti aspetti della vita quotidiana. Sblocchiamo lo smartphone con il volto o con un dito, utilizziamo il riconoscimento facciale per accedere a determinati servizi, le videocamere sono presenti in negozi, aeroporti, stazioni, luoghi di lavoro e spazi pubblici. A seconda della tecnologia e delle modalità di utilizzo, le immagini possono essere unicamente registrate oppure analizzate per riconoscere le persone.

L'interrogativo è: quante tracce lasciamo senza rendercene conto? Una parte dei dati la forniamo volontariamente, altri possono essere raccolti attraverso dispositivi e servizi che utilizziamo quotidianamente. Più informazioni vengono raccolte e più aumentano i punti in cui qualcosa può andare storto.

Il problema non nasce soltanto dai grandi attacchi informatici. Sono anche le nostre abitudini



Cosa succede se ci rubano il volto?

quotidiane a moltiplicare le informazioni che disseminiamo in giro. Registrarsi a un nuovo servizio, accettare tutti i permessi di un'app, caricare o condividere una fotografia, collegare tra loro diversi account, compilare un modulo con il proprio numero di telefono: singolarmente sembrano gesti innocui, ma insieme contribuiscono a costruire un profilo molto dettagliato di chi siamo.

Cosa succede quando questi dati vengono rubati? Possono essere utilizzati per tentare di accedere ai nostri account, creare profili falsi, inviare truffe e messaggi mirati o rendere più credibili i tentativi di *phishing*. Un indirizzo e-mail associato al nostro nome, al numero di telefono e ad altre informazioni personali può valere molto più di una semplice lista di contatti. Più informazioni su di noi sono disponibili, più facile diventa per qualcuno impersonarci o convincerci che una richiesta fraudolenta sia autentica.

Per questo la privacy digitale non consiste (solo) nel diventare invisibili, ma nel ridurre le informazioni che lasciamo inutilmente in circolazione. Prima di compilare l'ennesimo modulo, concedere un permesso o consegnare un dato biometrico, vale la pena chiedersi: *serve davvero? Ci sono alternative? Cosa potrebbe succedere se domani questo dato finisce fuori dal mio controllo?*

Traslocare un grande cambiamento

di Anna Carla Merra per la Scuola AFF

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

Con mio marito abbiamo deciso di cambiare la casa divenuta troppo grande per noi due soli.

Una casa su più piani, funzionale, in cui giovani baldanzosi e famiglia allargata ci hanno per anni rallegrati.

I conoscenti ci «terrorizzavano» o proiettavano su di noi i loro timori riguardo al trasloco: «sentirete la nostalgia...» **Honeysuckle**, la paura del cambiamento **Walnut**, che ci protegge anche dall'influenza di pareri esterni e **Bottlebrush**.

C'è stata fatica fisica (fiori per darci energia: **Olive**, **Macrocarpa**, **Banksia Robur**), e necessità di ridimensionare, eliminare cose superflue, ricordi di 50 anni. Ho guardato religiosamente foto, ricordi, oggetti, aiutata da amici che, come angeli custodi, ci sono stati accanto anche con mano d'opera, inviti a cena, condividendo nostalgie e fatiche. **Angelica** ottimo compagno di viaggio che fa da guida, **Elm** per il sovraccarico di lavoro e di responsabilità. È stato intenso, ma non tragico come molti avevano preannunciato.

Una signora di 84 anni, che aveva appena traslocato e lasciato la sua casa, mi aveva molto incoraggiata e pensavo: «se lo ha fatto lei... posso farcela anche io», **Gentian**, per non scoraggiarsi, come pure **Borage**, che infonde coraggio e dà luce nei momenti di sconforto.

La stessa signora si era poi sentita felice ed alleggerita. **Sweet Pea** è un'essenza utile per chi si sente disorientato e sente di non appartenere a un luogo o legame sociale sulla Terra, aiuta a stabilizzarsi, a mettere radici.

Questo mi ha permesso di evitare che un domani le cose amate venissero buttate in discarica: ho distribuito oggetti, libri, mobili che oggi ritrovo a casa o nei giardini dei miei amici ed è davvero bello. **Chicory** aiuta a lasciar andare, con amore incondizionato. **Walnut** aiuta a «tagliare» con il passato e **Honeysuckle** aiuta a separarsi da oggetti amati.

Sono riuscita a non farmi condizionare da luoghi comuni e pareri fuorvianti, **Yarrow** aiuta soprattutto chi è fortemente vulnerabile ai commenti altrui. **Transition** fa fronte a tutto il complesso di cambiamenti dovuti al trasloco.

Non è una passeggiata, ma con l'atteggiamento giusto quest'esperienza diventa un allenamento a lasciare andare il superfluo, un alleggerimento.

Oggi mi sento appagata, serena e godo con mio marito la dimora più piccola che non ci fa mancare nulla! Senza rimpianti per quanto lasciato.

Un trasloco può creare disagi di diverso tipo, e le essenze floreali offrono sostegno. Per esempio, una tipologia **Mimulus** può vivere con apprensione il nuovo quartiere, provare ansia per vicini sconosciuti. Nei momenti di stress acuto e caos pratico il **Rescue Remedy** ripristina l'equilibrio. Quando il cambiamento è forzato da sfratti o difficoltà economiche, subentrano rabbia e senso d'ingiustizia che prosciugano le forze: **Willow** aiuta a superare l'amarezza, mentre **Walnut** protegge il campo energetico, facilitando il taglio col passato e l'adattamento.

Anche l'entusiasmo eccessivo può sfinire. Chi vive il rinnovo con frenesia trova in **Vervain** un freno all'iperattività e in **Impatiens** un rimedio alla frustrazione per i tempi morti. Infine, per non disperdersi tra mille idee d'arredo, **Jacaranda** e **Sundew** aiutano a mantenere focus e concretezza sulle mansioni quotidiane.

Traslocare porta ad attraversare un ponte emotivo verso il nuovo. Accogliere il cambiamento e ritrovare il proprio centro in mezzo al caos può essere un processo anche dolce: lasciarsi accompagnare dalle essenze floreali giuste (di vari repertori) trasforma la fatica nella serena e consapevole attesa di chiamare un altro posto «casa».

Per approfondimenti sui singoli rimedi
www.be-flowers.ch/blog/

FONDAZIONE BE FLOWERS

SEGUICI SU:

Instagram e Facebook

CONTATTO:

beflowers@floridibach.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

La nostra orbita comune: *i valori umani*

di Suzanne Palermo

« Voi dovrete **unire**
il vostro **benessere**
con quello del mondo.
Come potete **essere contenti**
se il vostro vicino
è **disperato?** »

Sathya Sai

Queste parole parlano direttamente al cuore. Viviamo in un mondo in cui il benessere autentico — quello radicato non solo nel comfort e nei beni materiali, ma nella salute, nella serenità e nella gioia interiore — è sempre più fragile. Non riceviamo più soltanto segnali di mal-essere o richieste d'aiuto. Non cogliamo solo sintomi che un giorno potrebbero trasformarsi in una malattia. Vediamo, invece, che la malattia del nostro pianeta — e dell'umanità che lo abita — è già a uno stadio avanzato: la natura è in agonia e molte cellule del grande corpo umano stanno soffrendo terribilmente, così come gli elementi della natura che sono dentro di noi.

Quale terapia può far fronte a questa catena di tragedie?

La sofferenza del prossimo non può lasciarci indifferenti. Eppure, le sfide che ci circondano sono così grandi che spesso ci chiediamo: «Ma che cosa posso fare, io?». È lì che la sensibilità si ritira e la buona volontà si spegne. Siamo davvero disposti a sacrificare una parte della nostra agiatezza per il bene della comunità? Eppure, sarebbe esaltante far vibrare il pensiero che, **se tutti vivessero con semplicità, molte altre persone potrebbero semplicemente vivere**. Sarebbe una svolta di coscienza.

Nel percorso educativo ai Valori Umani Sathya

Sai (SSEHV), i cinque Valori cardine — **Verità, Retta Azione, Pace, Amore e Nonviolenza** — fungono da faro. Illuminano il cammino con le loro sfaccettature: condivisione, cooperazione, empatia, perdono, umiltà, fratellanza. Aiutano i giovani a coltivare uno sguardo etico e un cuore compassionevole, a mettere in moto le proprie risorse professionali, intellettuali, creative ed economiche per contribuire a un mondo migliore.

Abbiamo bisogno di questo faro, perché il percorso collettivo è fitto e intricato come la selva oscura di Dante. Anche lui aveva perso l'orientamento, ma scelse di farsi guidare da una Stella: la Stella dell'Amore più alto che si possa concepire. È l'energia di questo amore — puro e disinteressato — che nutre tutti i valori umani. Il fiume della vita ha bisogno di argini forti per orientare il flusso e permettere all'acqua di nutrire la vita. Ma se l'acqua manca, il fiume si prosciuga. Se manca l'amore nel cuore, il cuore si inaridisce e nulla cresce nel giardino interiore: né fiori, né frutti, né valori umani e tanto meno ben-essere.

Vedere la strada con più chiarezza significa evitare deviazioni inutili e cadute dolorose. Impariamo che siamo noi stessi a disegnare il nostro cammino — il nostro destino.

Il valore della Retta Azione ci offre la chiave di volta, ma ci obbliga a guardarci dentro. Si radica in una verità più grande di noi: ogni cosa ha un dovere da compiere. Lo zucchero ha il dovere di essere dolce, lo scorpione di pungere, il sole di sorgere e tramontare, i pianeti di seguire la propria orbita. Allo stesso modo ogni individuo, in base ai propri ruoli, ha responsabilità che gli competono. E gli esseri umani, in quanto tali, hanno un dovere grande verso sé stessi e il prossimo: ri-

spettare la propria umanità e i principi dei valori umani che la contraddistinguono.

Se un pianeta uscisse dalla sua orbita, l'armonia dell'universo verrebbe compromessa. E se l'uomo uscisse dall'orbita del proprio dovere intrinseco? Le conseguenze sarebbero immense. Ci troviamo davanti a una grande scelta e a una grande responsabilità: quale direzione prendere? Rimaniamo centrati nell'orbita del cammino umano!

Il programma SSEHV equipaggia i giovani incoraggiandoli a coltivare integrità, carattere, coraggio e consapevolezza. Questa pedagogia aiuta a spostare l'attenzione dal marasma di un mondo che produce, consuma e spreca, verso ideali e obiettivi sani, costruttivi e sostenibili.

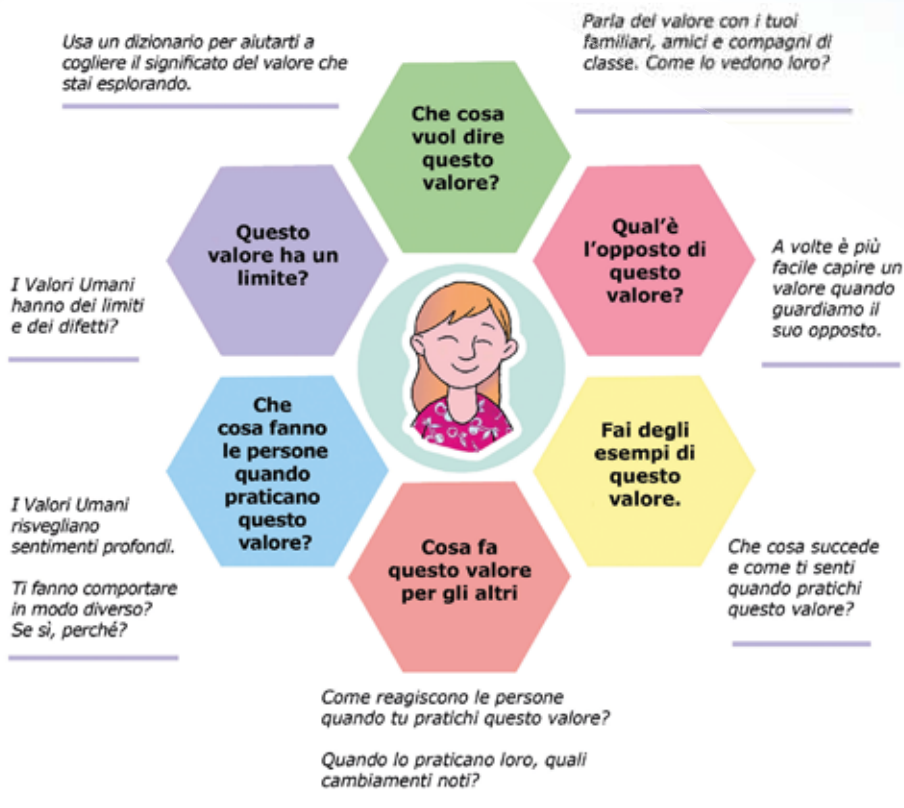
L'unica terapia alla crisi esistenziale che attanaglia oggi l'umanità – e di cui, volenti o nolenti, facciamo parte – è camminare insieme, con i Valori Umani al nostro fianco. Come cinque soffi vitali, essi possono dare nuova linfa, nuovo ossigeno e gettare la luce del faro sul nostro cammino.

RIFLETTIAMO SUI...

VALORI UMANI

Il modo più semplice ed efficace per comprendere i Valori Umani è quello di dar loro vita praticandoli! Quando lo fai, accadono molte cose positive.

Scegli un valore e lavora con esso usando questo modello. Ti aiuterà a coglierne il significato e a diventare più consapevole della sua importanza e del suo valore.



Marty ha sentito dire che i Valori Umani sono il vero "respiro vitale" degli esseri umani. Che cosa significa? Lo pensi anche tu?



©Suzanne Palermo/www.martyswatch.com

Stampa sostenibile per scelta

TIPOGRAFIA Cavalli
... da oltre 50 anni

Via del Sole 9
6598 Tenero
Tel. 091 745 45 35
info@tipografiacavalli.ch
www.tipografiacavalli.ch

QR code e icone social media (Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn).

Intonaci plastici
Isolazione termica di facciate
Stucco veneziano

Impresa di pittura Eredi Marchiana B. Sagl

dal 1986

Vuoi che la tua casa respiri? Usa materiali minerali

Marchiana Mirko
6654 Cavigliano - Via Campi Maggiori 40
Cell. 079 221 43 58

Come fa chi riesce? Il potere del modellamento

di Luca Delfanti

Ti è mai capitato di osservare una persona e pensare: «*Come fa a rimanere così calma in una situazione del genere?*»; spesso guardiamo le capacità degli altri come fossero caratteristiche innate: «*Lui è sicuro di sé*», «*Lei è portata per comunicare*», «*Io, invece, sono fatto così*». Invece di chiederci «*Che cosa ha quella persona che io non ho?*», nel modellamento ci chiediamo: «*Che cosa fa di diverso da me?*».

Modellare non significa imitare qualcuno ma scoprire la sua strategia. Immagina di avere un collega che mantiene la calma davanti a una critica. Tu, nella stessa situazione, magari senti il bisogno di difenderti. Potresti pensare: «*Lui è semplicemente più tranquillo di me*». Oppure potresti diventare curioso. Cosa fa quando viene criticato? Risponde subito o si prende qualche secondo? Che tono di voce usa? Fa domande? E soprattutto: che significato attribuisce a quella critica? Potresti scoprire che non la interpreta come un attacco personale, ma come un'informazione da valutare. La situazione è la stessa, ciò che cambia è il modo di affrontarla. È lì che possiamo imparare qualcosa.

Modelliamo ogni giorno

Modelliamo da sempre. Da bambini abbiamo imparato moltissimo osservando gli altri e continuiamo a farlo anche da adulti. Pensiamo alla moda. Qualcuno comincia a indossare un certo tipo di scarpe, a usare un'espressione o ad adottare un determinato stile. Poco alla volta iniziamo a vederlo ovunque. Tra i ragazzi questo meccanismo è ancora più evidente. All'interno di un gruppo possono diventare simili nel modo di vestirsi, parlare, muoversi. Capita anche agli adulti. Non sempre è una scelta consapevole: osserviamo, assorbiamo e riproduciamo comportamenti che ci aiutano anche a sentirci parte di qualcosa. Se già apprendiamo comportamenti e atteggiamenti in modo inconsapevole, perché non iniziare a scegliere consapevolmente ciò che vale la pena modellare?

Osservare anche ciò che va storto

Pensa a una persona che riesce ad allenarsi con costanza mentre tu continui a iniziare e interrompere.

È facile concludere: «*Ha più forza di volontà*». Osservandola meglio, però, potresti scoprire che prepara la borsa la sera prima, ha giorni e orari stabiliti e non aspetta di «*avere voglia*». Ma c'è un dettaglio ancora più interessante: cosa fa quando salta un allenamento? Forse non pensa «*Ormai ho rovinato tutto*». Semplicemente riprende quello successivo. Quando vogliamo imparare da qualcuno non osserviamo soltanto ciò che fa quando tutto va bene. Osserviamo soprattutto come reagisce quando qualcosa va storto. Spesso è lì che si nasconde una parte importante del suo successo.

Un piccolo esperimento

Pensa a una capacità che vorresti migliorare e a qualcuno che consideri particolarmente efficace in quell'ambito. Chiediti: che cosa fa di diverso? Come interpreta quella situazione? Come reagisce quando qualcosa non va secondo i piani? Non devi copiare tutto. Scegli un elemento che senti adatto a te e sperimentalo. Ciò che funziona per un'altra persona deve essere adattato alla propria personalità, ai propri valori e alla propria realtà.

Come posso imparare?

Quando diciamo «*Non sono capace*», rischiamo di trasformare una difficoltà in una definizione di noi stessi. Il modellamento ci invita a sostituire quella conclusione con una domanda: come posso imparare? Le capacità degli altri diventano così qualcosa da osservare, comprendere e sperimentare. Quando incontrerai qualcuno capace di fare qualcosa che vorresti migliorare osserva, fai domande, sperimenta. Il modellamento non ci chiede di diventare qualcun altro. Ci aiuta a scoprire nuove possibilità per diventare più efficaci restando noi stessi.

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. **Informazioni: tel. +41 76 390 65 43**
www.lucadelfanti.com

Distratti, finalmente

di Emanuela Vezzoli

Distratto. In genere lo diciamo di chi non ascolta, perde il filo, guarda fuori dalla finestra mentre gli altri parlano. «Sei distratto» significa quasi sempre «Torna qui, concentrati, non perdere tempo». Eppure, l'etimologia racconta qualcosa di molto diverso. *Distratto* viene dal latino *distrahere*: *dis-* indica separazione, allontanamento, mentre *trahere* significa «tirare». Distrarsi, dunque, significa letteralmente essere tirati altrove. E forse è proprio questo che abbiamo disimparato: lasciarci portare da un'altra parte.

Viviamo in un'epoca che ha trasformato la concentrazione in una virtù quasi morale. Essere concentrati significa essere efficienti, produttivi, presenti, capaci di raggiungere un obiettivo senza deviazioni. Ma che cosa accade a una mente che non viene mai tirata altrove? Forse nulla. Ed è questo il problema.

Molte delle cose importanti non arrivano quando le stiamo cercando. Arrivano di lato: una frase ascoltata per caso, un volto intravisto sul treno, una melodia, una piuma che ci plana accanto, una forma riconosciuta tra le venature del legno, una parola che improvvisamente sembra rivolta proprio a noi.

La distrazione apre una fenditura nella continuità. Ci sottrae, per qualche istante, alla tirannia del previsto e ci consente di *abitare poeticamente il mondo* – come direbbe Bobin. Emily Dickinson lo sapeva: «Tell all the Truth but tell it Slant» («Di tutta la Verità, ma dilla Obliqua»). La verità, nella poesia così come nei Testi Sacri, non arriva dalla via principale. Necessita piuttosto di giungere dalla deviazione, da ciò che ci porta fuori asse.

Anche Proust, con le sue *intermittences du cœur*, racconta qualcosa di simile: un sapore, una sensazione apparentemente minima strappa l'essere al presente e lo trascina altrove. Quella che chiamiamo distrazione può diventare così un portale verso ciò che avevamo dimenticato.

Naturalmente esiste una distrazione che impoverisce: quella che ci frammenta, ci impedisce di stare dentro ciò che facciamo e ci consegna continuamente a stimoli senza profondità.

Ma ne esiste un'altra, preziosa: la distrazione che apre. È quella che interrompe una traiettoria troppo rigida. Che permette allo sguardo di accorgersi di qualcosa che la concentrazione avrebbe escluso. Che ci distoglie da un pensiero che ci consuma, da una preoccupazione ripetuta troppe volte, perfino da un'immagine di noi stessi diventata troppo stretta.

La creatività stessa raramente obbedisce. Un'idea arriva sotto la doccia, camminando, prima di dormire, mentre stiamo facendo tutt'altro. La mente, quando smette per un momento di essere sorvegliata, collega cose che teneva separate. La distrazione crea ponti improbabili. E ogni invenzione, in fondo, è un ponte tra cose che prima sembravano non avere nulla a che fare.

Per questo una civiltà ossessionata dall'attenzione rischia paradossalmente di diventare meno capace di pensare. Perché pensare non significa soltanto concentrarsi. Significa anche saper perdere per un momento il bersaglio.

Abbiamo bisogno di entrambi gli estremi: tendere verso un nucleo, concentrarci (*cum-centrum*) e, ogni tanto, lasciarci tirare altrove (*dis-trahere*).

Distrarsi, allora, non è necessariamente perdere il mondo. Può significare lasciare che il mondo ci raggiunga da una direzione che non avevamo considerato.

La distrazione non è l'opposto dell'attenzione. È la sua sorella segreta. L'una ci insegna a vedere ciò che abbiamo scelto, l'altra ci insegna a vedere ciò che non avevamo ancora considerato. E tra le due, forse, sgorga quella cosa fragile e irriducibile che chiamiamo libertà.

Emanuela Vezzoli,

insegna inglese, corregge bozze, scrive e tiene corsi di poesia. È critica letteraria, traduce, parla in radio. 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.

Bianco sporco

di Annamaria Lorefice

Il secolo scorso gli industriali hanno convinto gli statunitensi che anche nell'alimentazione il bianco significa purezza, ed ecco che sono nati gli alimenti sbiancati diffusi in tutto il mondo.

Fino agli anni '40/50/60 i cibi erano meno processati. Il pane era ricavato da farine più genuine e il latte da Animali che pascolavano in praterie ricche di varie erbe, che ne influenzavano colore, sapore, odore.

Le speculazioni di mercato hanno posto fine agli alimenti naturali modificandoli meccanicamente, chimicamente e geneticamente.

I consumatori sono tratti in inganno da cibi sbiancati, privi di odori troppo forti, ottenuti con processi di raffinazione talmente artificiali da risultare tossici. I danni alla salute sono conosciuti da tutti - vegani od onnivori - ne siamo al corrente.

I medici nutrizionisti indipendenti sono concordi: il pane in circolazione è per la maggior parte da evitare per le sostanze chimiche contenute, oltre



Nemmeno l'insalata vede più la terra.

che per l'eccesso di glutine che provoca intolleranze e malattie. Anche latte e derivati possono causare problemi di salute. Bevande vegetali prodotte facilmente in casa rappresentano un'alternativa profumata e più salubre.

Non serve restare nell'allarmismo, ma è necessario compiere semplici scelte dettate non dal portamonete, ma da quanto teniamo alla nostra salute.

Meglio comprare un buon pane di cereali certificato e mangiarne meno, o consumare tutti i giorni tanta «colla alimentare» sbiancata e glutinosa?

ricetta

Minestrone caldo o freddo

Quale piatto migliore per rappresentare questo mese, se non il minestrone.

Dopo l'abbondanza dei prodotti dell'estate ecco che si affacciano i prodotti autunnali per un mix tradizionale di tutte le terre contadine, un minestrone bello caldo che può essere lasciato anche raffreddare, come quello in foto, per poterlo gustare, con una spolverata di formaggio grana, anche quando il clima è ancora inusualmente caldo.

Un concentrato di verdure, fibre, acqua, vitamine e sali minerali, che permette di assumere facilmente diverse varietà di ortaggi nello stesso pasto.

Ricco di sostanze vegetali protettive lo vogliamo colorato: colori diversi significano spesso una maggiore varietà di composti bioattivi e antiossidanti.

Un piatto facile anche da personalizzare secondo i propri gusti e non dimentichiamo di impreziosirlo con un filo d'olio proprio al momento di gustarlo.

Buon appetito!



Giuseppe Marzagalli

RUSTIK.CH

*Frutta e verdura di stagione
consegnata a casa vostra.*

E20 sani

Scopri o pubblica
eventi su

gentesana.ch/agenda

L'agenda online è gratuita
e aperta a tutti.



La pubblicazione di eventi sulla
rivista Gente Sana è gratuita
ed è riservata ad abbonati e
inserzionisti.

EVENTI E CORSI

Mentorato di gruppo naturopatia temperamenti e dinamiche nella malattia.

Per naturopati con specializzazione in Medicina Tradizionale Europea che devono assolvere le ore di mentorato M7 e per coloro che necessitano di un corso d'approfondimento. I posti sono limitati e l'iscrizione obbligatoria. anticosapere.ch.

Balanced Body, un approccio dolce e di autoascolto che unisce mobilità articolare e allungamento muscolare, respiro consapevole, rinforzo muscolare con esercizi posturali. Il venerdì 9.10 - 10.00. 12 lezioni Fr. 215.-. Delfino fitness Malvaglia, Riconosciuto da Qualicert (rimborso parziale abbonamento). dolores-63@hotmail.it, WA 079 855 47 92, 091 870 21 20.

Luoghi energetici, Monte San Giorgio. Percorriamo gli itinerari contenuti nel nuovo libro La montagna incantata di Andrea Netzer e Eleonora Alberti, camminando in ascolto di luoghi, di rocce, alberi, energie. 8 ottobre e 22 novembre dalle 13.30 alle 17.30. Con Cristina Calderari. abbracciatuanatura.ch, 079 621 66 26.

Restorative Yoga, calmare la mente, equilibrare il sistema nervoso e rilassare e rigenerare il corpo profondamente.

1 seduta di 95 min Fr. 30.-. Delfino Fitness Malvaglia, riconosciuto Qualicert. dolores-63@hotmail.it, WA 079 855 47 92, 091 870 21 20.

Danza sensibile. Laboratorio mensile di pratica in studio. Il corpo affina il suo sentire e da uno spazio di presenza rinnovata ci porta nel qui e ora in piena presenza. Area 302 Barbengo. Iscrizioni entro il 21 ottobre, crimar65@bluewin.ch.

Corsi Floriterapia.

- Martedì 27 ottobre e 24 novembre, **serate mensili di condivisione online, gratuite e** aperte a tutti gli interessati alla floriterapia.

- Sabato 14 novembre, **Psicologia dello sviluppo e Floriterapia** con Danila Cattaneo psicologa FSP.

Come pensano i bambini: le tappe dello sviluppo e del pensiero dalla nascita all'adolescenza. Le essenze floreali per accompagnarli in ogni fase del loro percorso di crescita. Una guida chiara ed utile per genitori, educatori ed insegnanti. In presenza e online: presso La Perfetta - Arzo. • 16 e 17 gennaio 2027.

Medicina tradizionale cinese ed essenze floreali, con Dott. ssa ginecologa Marcella Saponaro. In presenza e online:

presso La Perfetta - Arzo. Per info e iscrizioni: +41 79 158 14 83, corsi@floridibach.ch, www.be-flowers.ch, www.floridibach.ch.

Nuovo inizio di formazione in Ortho-Bionomy®

il 14-15.11.2026. Informazioni Esmeralda Morisoli 079 353 1771 esmeralda.morisoli@bluewin.ch. Margherita Brugger 079 211 01 91 margheortho@gmail.com.

Camminate in natura con Muriel

- Il tuo KICK di energia selvatica! Il venerdì mattina esploriamo boschi, frutteti e ambienti stagionali in Capriasca, con Muriel Hendrichs. Ogni venerdì mattina dalle 9 alle 11, fino al 30 ottobre. 077 538 39 69; biglietteria.alberoteca.ch.

Pratiche erboristiche d'autunno!

Passeggiata in natura e momento intorno al fuoco per conoscere i principi terapeutici del mondo vegetale in autunno e condividere ricette e conoscenze. 24 ottobre, 13.30-16.30. Lelgio, Capriasca. biglietteria.alberoteca.ch.

Il deserto del Sahara, un viaggio dentro il silenzio.

Rallentamento, ascolto e ritorno all'essenziale. Un percorso autentico per ritrovare uno spazio interiore e lasciar emergere ciò che è pronto a mostrarsi. 21-29 ottobre, Deserto del Sahara. federicakeller.ch/eventi

Luoghi energetici, camminata nel bosco con la luna piena.

Ogni luogo porta con sé qualità particolari; camminando in ascolto impariamo a percepire queste diverse vibrazioni e ad

integrarle nel corpo. La Luna Piena amplifica l'esperienza e ci aiuta ad affinare la percezione. Martedì 27 ottobre dalle 19 alle 22 a Meride con Cristina Calderari, fr. 40.-, abbracciatuanatura.ch.

Sahara Centrale, sulle tracce della storia e del matriarcato.

26.02.27 -12.03.2027. Carovana all'insegna del femminile arcaico, momenti dedicati fra teoria e pratica per penetrare nella Terra con le tue profonde radici di Donna. Manuela Colla - info@ilritmodellacarovana.ch.

Tracce d'autunno. Pomeriggi creativi per bambini.

Cinque incontri nelle vacanze autunnali per bambini dai 5 agli 8 anni. Creatività, esplorazione, gioco e scoperta prendendo spunto dalla magia del bosco e da ciò che ci circonda. Aula nel bosco Arcegno, 2-6 novembre, dalle 14 alle 17, possibilità di partecipare anche a singoli pomeriggi. Castaldo Debora - 076 544 67 23 - nakawe.789@gmail.com.

Corso base di Sociocrazia,

strumenti pratici per la comunicazione e la presa di decisioni in gruppi come associazioni, collettivi, cooperative, volontari, ecc. 6-8 novembre, Spazio Elle Locarno. info@permacultura-ti.ch.

La luce nascosta dell'ombra, seminario esperienziale.

L'ombra non è solo ciò che temiamo o rifiutiamo, ma custodisce energie, talenti e potenziale inesplorato. Con

D.ssa Gabriele Marie Paulsen, 29 novembre. **Presentazione del libro**, con l'autrice G.M. Paulsen, 27 novembre alle 18. La Filanda Mendrisio. abbraccialatunatura.ch, 079 621 66 26.

Meditazione e Bagno di Gong, ogni terzo lunedì del mese, Yoga Loft Cureglia, Ore 20:00 - 21:15, con Susana Tavares, yogaloft.ticino@gmail.com.

Corsi multi-livello di Kundalini Yoga e Meditazione. A Cureglia e online su Zoom, con Susana Tavares, Martedì 14:00 - Mercoledì 18:30 - Venerdì 10:00, susanadesousatavares.net, yogaloft.ticino@gmail.com.

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.

Sviluppo della multi-sensorialità. Sviluppare intuizione, consapevolezza e nuove capacità percettive che permettono al cervello di ricevere informazioni direttamente, senza l'uso degli organi sensoriali. Programma per adulti e bambini, con dr.ssa Marfuga Amirzhanova. Secondo livello, 12-15 novembre, St. Antonino. 076 544 76 23.

Comunicazione empatica una domenica al mese basata sulla Comunicazione Non Violenta secondo Rosenberg, integrata con terapie corporee e lavoro con il bambino interiore. Milena - centrosacapoma.com 076 411 76 86.

Meditazione Zen, ogni lunedì, 19-21, a Barbengo. Interrompi il ritmo frenetico della vita quotidiana e ritorna nel qui e ora con la meditazione guidata, camminata e silenziosa nella tradizione del Maestro Thich Nhat Hanh. Info: area302.ch

Yoga Integrata, ogni mercoledì, 19-20, a Barbengo. Muoviamo i nostri corpi, densi e sottili, per abitarli più pienamente. Info: area302.ch.

Danza Consapevole, il giovedì, 19-20, a Barbengo. Esploriamo il movimento libero e consapevole, scervo da interferenze mentali. Info: area302.ch.

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

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 gaialmalf@yahoo.com.

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

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.

Corsi di Yoga ad Arbedo ogni lunedì, 14.00-15.15.20.30-21.45 Centro Il Punto d'Incontro in via Molinazzo 19 Eliana Lotrecchiano 079 326 56 44.

Authentic Relating - Incontri regolari, aperti a tutti a 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. Incontri mensili nel Bellinzonese. Mia Francioli vivere-pienamente.com.

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 martacl68@hotmail.com.

Biodanza, per donne e uomini di ogni età.

Non è necessario saper ballare. Mercoledì 20 - 22, Osogna. nadia.biodanza@hotmail.com.

Movimento consapevole dai 4 ai 99 anni, a Bellinzona, Castione, Roveredo. Movimento terapeutico schiena, ginnastica medica e posturale, movimento evolutivo, fitness globale, tecniche orientali, ecc.) danza spontanea e creativa adulti e bambini. artedelmovimento.com.

Pilates Mat e Reformer metodo classico, Lamone e Morbio Inferiore, Paola 078 891 39 63 paolaportolani.ch. Lezione di prova 10 chf.

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

TraumaSensitiveYoga TCTSY Yoga dolce contro lo Stress Cronico a Taverne & OnLine. Yoga Sal8 OnLine - Zoom. Pratica ovunque ti trovi. Verena Sommer, deayoga.ch.

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 rioabiertoticino.wix.com.

OM Chanting di gruppo, riportare l'equilibrio in se stessi, nell'umanità e sul pianeta. Gruppi in tutto il Ticino. Simone 079 646 61 94 bhaktimakriyayoga@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, mtbitterli@hotmail.com o 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 Biasca. 079 525 40 35.

Sperimenta la potenza dei suoni nel gruppo. Meditazioni sonore guidate con il letto sonoro, oceandrum, campane tibetane, gong, sansula e altri strumenti. Minusio, mar. 19:00, gio. 09.00. sonority-therapy.ch.

Imparare a meditare. Corsi di meditazione gratuiti. Ogni terza domenica del mese Meditazione mondiale per la Pace e per il Pianeta. Brahma Kumaris Switzerland, brahmakumaris.ch.

FORMAZIONE

Yoga e ayuryoga. Percorsi individuali e di gruppo orientati al benessere e alla consapevolezza, attraverso l'integrazione di yoga e ayurveda. Formazione professionale in Yoga Terapia. Sonia Manfra, Vezia, yoga-ticino.ch.

Scuola AFF - Approfondimenti e formazione in Floriterapia - Scuola con indirizzo Psicologico e Psicosomatico. Iscrizioni aperte per il nuovo ciclo di formazione. +41 79 158 14 83, be-flowers.ch, fiordibach.ch.

Formazione in Ortho-Bionomy®. Novembre 2026 inizio nuovo ciclo di formazione. Formazione completa dell'Operatore 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, 164 ore, con teoria e pratica. Centro di Cromoterapia Savosa. Angela Roncoroni. cromoterapia.ch - 091 967 43 53.

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.

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.

PICCOLI ANNUNCI

Bellissimo e raro lettino da massaggio o estetista in legno, elettrico con diversi snodi. Ottima imbottitura, facile manutenzione, molto comodo. Lunghezza senza poggiatesta ca 180, larghezza 75 spessore ca 10. Regalo copri lettino e un paio di altre cose (termocoperta ecc).

CHF 1750.00 leggermente trattabile. **Vendo sedia da massaggio in legno**, imbottitura appena rifatta con trolley per il trasporto. CHF 500.00. Per l'acquisto di entrambi CHF 2200.00. 079 246 37 60 Laura.

Vendo sedia da massaggio professionale, nuova, colore beige. Adatto per terapeuti e massaggiatori. Minusio. Margherita Brugger. 079 211 01 91.

Sementina, si affittano sale arredate per 1 o più giorni alla settimana a professionisti della salute, del benessere e della relazione d'aiuto. Professioni complementari (no concorrenza interna). CHF 160.-/mese per 1 giorno fisso a settimana. Studio Benessere Angela Galante, Invia una breve presentazione a: info@angelagalante.com.

Bellinzona centro condivisione locale arredato di 20 mq. adatto a operatori terapie olistiche. 3/4 giorni a settimana, Fr. 300- 380 mensili. 078 755 72 35 Stefania.

Cercasi figura olistica da integrare in studio di terapie naturali e agopuntura (no estetiste, naturopati e agopuntori) al Centro Carvina, Taverne. 30% (350 chf mensili), 50% (550 chf mensili). 077 462 52 79 oppure 079 356 85 71.

Cerchiamo nuove collaborazioni presso lo Spazio Mente e Corpo a Castione. Se ti occupi di benessere e desideri condividere la tua passione in un ambiente accogliente ed ispirante, raccontaci chi sei e cosa vorresti portare nel

nostro centro. Scrivici a consulenze.tg@gmail.com, Alessia e Tamara.

Caslaro: lo Studio 0-99 (Centro di Terapie Complementari), affitta uno studio a naturopata o terapista complementare. Annessa ampia e luminosa sala per seminari o corsi. Tatiana - 076 209 20 05.

Chiasso - Spazi per workshop, corsi e pratiche olistiche allo Studio 3Spazi. Accanto alla stazione FFS in palazzo d'epoca affittiamo ampia sala luminosa per corsi e seminari, due locali arredati per trattamenti e sessioni individuali. Materiale vario a disposizione e angolo caffè e tisane. Affittiamo da mezze giornate fino a weekend. antonella.stancheris6@gmail.com - 078 615 10 93.

Vendo lettino elettrico marca Caldara, in buonissimo stato: altezza regolabile tramite pulsantiera, larghezza 80cm, centralina e presa svizzera, porta rotolo, colore verde acqua, foro facciale, coppia di braccioli regolabili in altezza. Prezzo fr. 1800.-. Inoltre vendo anche asciugamani color verdino: grandezza come telo da bagno a fr. 15.- l'uno, tenuti molto bene. 079 709 01 18 Maura.

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 fr. 500.- mensili. 079 680 16 47, muriel.r@bluewin.ch.

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

Bellinzona, 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.

Chiasso, condividiamo spazi con terapeuti o affini. info@biosources.ch, +41 78 615 10 93 Antonella.

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

**E20
sani**
Scopri
o pubblica
eventi su

gentesana.ch/agenda



RIVISTA MENSILE GENTE SANA ABBONARSI CONVIENE!

Buone idee dal Ticino ogni mese a casa vostra!
Pubblicazione di annunci e piccoli eventi gratuita
Facilitazioni con realtà convenzionate (elenco a pag.6)

10 edizioni per soli Fr. 55.- annui

Stufo/a di focalizzare sui problemi?
Leggi la rivista che parla di soluzioni!



gentesana.ch/abbonarsi

Partecipa al
cambiamento



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

Otteni
pieno controllo
sul tuo
telefono

L'altra medicina

vivere secondo natura

MAMPAS
MAGAZINE

Lo trovi in edicola ogni mese o in digitale!

www.laltramedicina.it



Mangiare **BENE** vivere
MEGLIO

Chocolat 
Stella
dal 1928



La Bottega del cioccolato

www.chocolatstella-ticino.ch

produzione e vendita al dettaglio
di cioccolato svizzero

Via alle Gerre 28
6512 Giubiasco

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



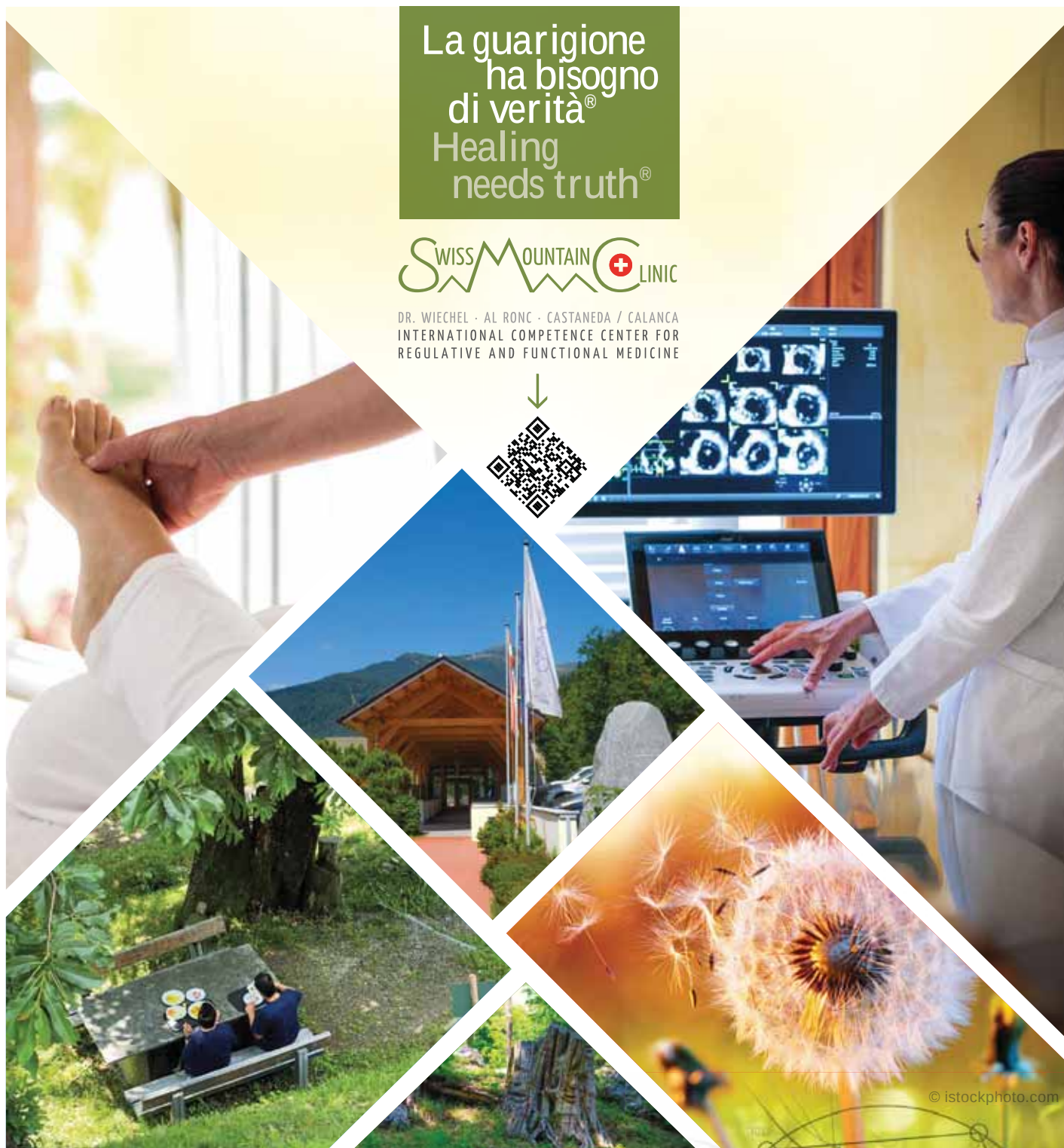
GAB
CH - 6518 Gorduno
P.P./Journal

Posta CH SA

La guarigione
ha bisogno
di verità®
Healing
needs truth®

SWISS MOUNTAIN CLINIC

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



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.

