

NADIA GRACE & CO LIFESTYLE

EDIZIONE SPECIALE
L'ORTO DI GRACE COMMUNITY

CUCINA ALCHEMICA

LA TAVOLA DEL CUORE

RACCONTI OLTRE CONFINE

Le anime dell'Hotel Angst di Bordighera

PROPOSTA INDECENTE

UN BAGNO NUDI NELLA NATURA

NUMERO 0007
15.07.2020

DIRETTORE RESPONSABILE

Nadia Grace

ART DIRECTOR

Gabriele Batlle

EDITING

Gabriele Batlle

Marilù Benini

AUTORI

Nadia Grace

Paolo Batlle

Gabriele Batlle

Aurora Batlle

FOTOGRAFI

Gabriele Batlle

CONTATTI

Nadia Grace

Via Pessina 18

6900 Lugano, Ticino (CH)

@aspassoconlanima

lifestyle@nadiagrace.com

DISCLAIMER: Le pratiche, i rituali e gli atti psicomagici condivisi in questa rivista sono strumenti simbolici di consapevolezza. Attraverso il gesto, l'intenzione e la scelta, favoriscono la registrazione di nuovi orientamenti nell'inconscio, sostenendo processi di trasformazione interiore e l'attivazione di risorse personali spesso non pienamente espresse. I contenuti hanno finalità educative, ispirative e divulgative, e sono orientati alla crescita spirituale, al benessere psicofisico e allo sviluppo della consapevolezza individuale. In nessun caso intendono sostituirsi al parere, alla diagnosi o al trattamento di medici, psicologi o altri professionisti della salute. Qualora emergano difficoltà di natura psicologica, emotiva o fisica, si invita il lettore a rivolgersi a uno specialista qualificato.

Ogni pratica proposta va accolta e svolta nel rispetto della propria sensibilità, del proprio sentire e del proprio momento di vita.

Questa rivista non offre soluzioni universali, ma strumenti e prospettive per accompagnare ciascuno nel proprio percorso di auto-trasformazione consapevole.

Con Amore e Luce Nadia Grace

NADIA GRACE & CO LIFESTYLE

CUSTODI DELLA LUCE, DEL MISTERO E DELLA BELLEZZA

"Nadia Grace Lifestyle non è solo una rivista: è la mia vita, i miei rituali, la mia casa e la mia esperienza trasformati in un mondo che puoi vivere, sentire e condividere. Ogni gesto, creazione e contenuto è pensato per ispirare, illuminare percorsi e accendere piccoli fuochi di bellezza, magia e consapevolezza nel mondo.

La rivista nasce dalla nostra Casa nei Grigioni ad Andeer, un luogo di incontro e creazione immerso in un paesaggio naturale e modellato secondo antichi saperi e principi di architettura sacra. Qui trova ispirazione ogni progetto, ogni capitolo della rivista e ogni contenuto che accompagna il lettore nel suo percorso. Ogni ambiente e spazio vissuto riflette armonia, energia e bellezza, e la rivista raccoglie esperienze, talenti e riflessioni che chiunque può adattare alla propria realtà e al proprio cuore."



IN QUESTO NUMERO...

INDICE

6

Nadia Grace

EDIZIONE SPECIALE LUGLIO

I cuori e le mani che sostengono
il Campo

L'orto di Grace

22

Paolo Batlle

BENESSERE DELLA CASA

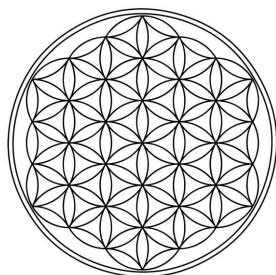
Ogni stanza è un respiro. Bionomia,
geobiologia e antichi saperi per co-
noscere gli spazi che abitiamo.

26

Paolo Batlle

LA VIA INTERIORE

Spunti di riflessione sul nostro mon-
do interiore e l'anima.



30

Paolo Batlle

L'UOMO E L'AMBIENTE

Ogni spazio che abitiamo ci abita
a sua volta

34

Nadia Grace

BENESSERE DELLA PERSONA

Rimedi e strumenti naturali per ritro-
vare equilibrio, energia e armonia.

36

Nadia Grace

CUCINA ALCHEMICA

Ricette che nutrono corpo, cuore e
spirito, con ingredienti di stagione
e gesti rituali.

50

Nadia Grace

IL VOLTO DELLA DEA

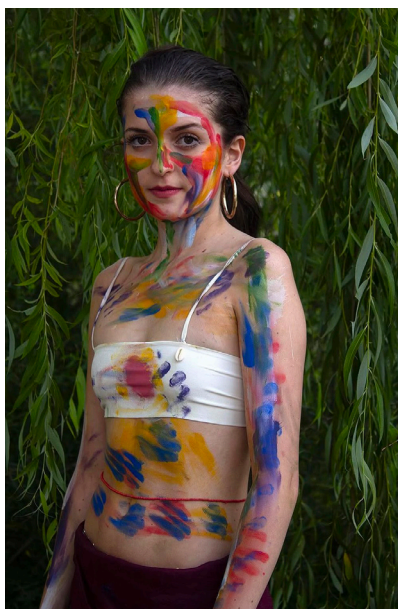
Archetipi, ciclicità, sorellanza e
creatività: un invito a riconoscere,
onorare e integrare il principio fem-
minile nella vita quotidiana.

52

Nadia Grace

RITUALI

Piccoli gesti consapevoli per connettersi, purificare e celebrare il quotidiano con presenza e armonia.

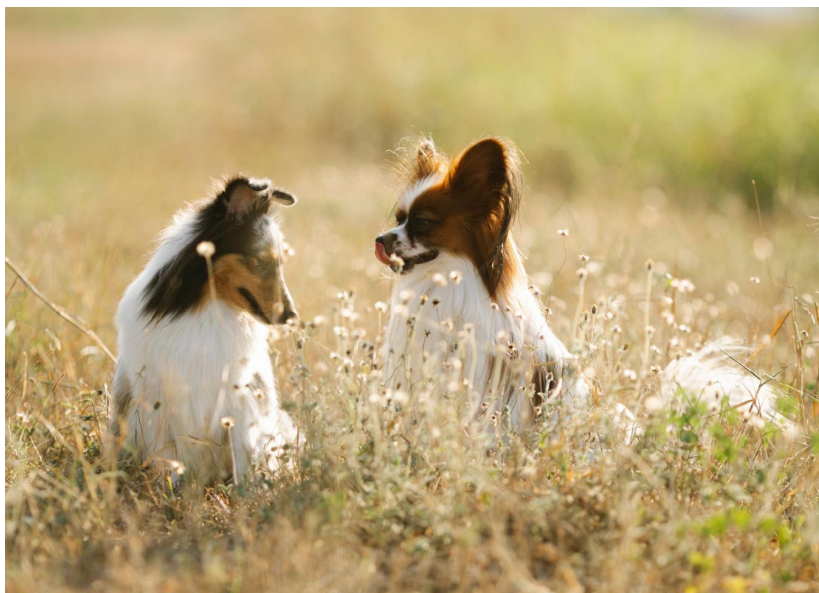


54

Paolo Battle

RACCONTI DI CONFINE

Storie vere di case che custodiscono segreti, dove l'invisibile sussurra e l'energia si libera.



58

Dr.ssa Elena Forni

ANIMA-LI

Uno spazio dedicato alla salute profonda dei nostri compagni a quattro zampe, dove cura significa equilibrio, ascolto e rispetto della loro unicità.

62

Nadia Grace

68

Nadia Grace

PROGRAMMA DEL MESE

Ogni mese è una soglia. In questa pagina entri nel suo ritmo: trovi il programma, le tappe, le esperienze e i contenuti che ti accompagneranno passo dopo passo, per attraversarlo con presenza, consapevolezza e direzione.

PROPOSTA INDECENTE

Ogni mese un'idea per osare, sorprendere e vivere un momento diverso, senza obblighi né doveri.

I CUORI E LE MANI CHE SOSTENGONO IL CAMPO

NESSUNO ARRIVA SOLO

Un anno e quattro mesi. Alla Soglia di Novantamila persone su Instagram, trentamila su TikTok, e tanti altri cuori raccolti attraverso YouTube e Facebook. Lo scrivo con il cuore, prima ancora che con la mente, perché ogni numero qui dentro è una persona, un respiro, una scintilla. Potrei chiamarli numeri, ma non lo sono. Sono persone, sono storie, sono incontri, sono anime che, per qualche motivo, hanno scelto di fermarsi, ascoltare, riconoscersi e camminare insieme. Ogni volta che è arrivato fino a me rappresenta una possibilità di evoluzione, un incontro che ha lasciato un segno, una scintilla che ha deciso di unirsi a questo Campo.

Questo articolo nasce per onorare le persone che hanno scelto di far parte di quest'avventura, ma allo stesso tempo diventa anche un atto psicomagico. Lo dedico a chi, nella propria storia familiare, non è stato visto, riconosciuto o accolto. A chi è stato ignorato, escluso, abbandonato. A chi ha portato un peso che non gli apparteneva. Che ciò che è rimasto nell'ombra possa tornare alla Luce, che ciascuno possa ritrovare il proprio posto, il proprio spazio, la propria libertà. Lo scrivo per liberare, e lo scrivo per onorare chi cammina con me in questo viaggio straordinario, e anche per onorare ciò che è venuto prima di me, quelle persone e quelle storie che forse non sono mai state viste, ma che hanno contribuito a portarmi fin qui. Perché nessun Campo nasce da solo. Ogni progetto che porta Luce nel mondo è sostenuto da cuori e mani che, spesso, lavorano nell'invisibile. Queste pagine sono dedicate a loro.

COME È NATA QUESTA AVVENTURA

Il 26 marzo 2025 è una data che porto nel cuore. È il giorno del compleanno della mia vera nonna, una data che per me ha un valore simbolico profondo. Proprio quel giorno, quasi come se la vita avesse scelto un momento preciso, sono stata riconosciuta pubblicamente

da migliaia di persone come una persona portatrice di informazioni capaci di accompagnare un percorso evolutivo. Una coincidenza, una sincronicità. Chi conosce il mio lavoro sa quanto valore attribuisco ai simboli, agli incontri e a quei momenti in cui la vita sembra parlare attraverso eventi apparentemente casuali. Ma la storia non è iniziata quel giorno. Era iniziata molto prima.

Un giorno alcune amiche mi proposero di partecipare come ospite al Disagio Club di Margherita Zanatta. Io non conoscevo né Margherita né il progetto, e la mia prima risposta fu un semplice "No." Ero molto restia a qualsiasi forma di esposizione pubblica. Non si direbbe, vero? Eppure era così, non avevo nessun desiderio di mettermi sotto i riflettori. Poi pensai a Jessica, la mia amica, e pensai che avrei potuto farle un favore, e di conseguenza anche a Margherita. Nella mia mente sarei semplicemente andata a coprire il posto di qualche ospite che non si era presentato, nulla di più.

Poi arrivò una telefonata. Margherita mi cercò, e sentii immediatamente il suo desiderio di avermi come ospite. Accadde qualcosa di semplice ma importante: mi fu subito simpatica. Riconobbi in lei una persona autentica, ironica, empatica, una persona vera. Quella telefonata cambiò la mia percezione.

Quella sera andai a cena con Jessica e poi ci fiondammo di corsa verso l'intervista, perché eravamo in ritardo. Chi mi conosce sa che il rapporto con il tempo è una delle mie grandi sfide: sono una persona profondamente puntuale, ma spesso arrivo attraverso incredibili salti mortali, il tempo a volte mi sfugge tra le mani. Arrivai al Disagio Club senza sapere realmente cosa sarebbe successo. Non sapevo cosa mi avrebbe chiesto Margherita, non sapevo quali argomenti avremmo affrontato, non avevo preparato nulla. E proprio per questo fu tutto così autentico.

Quel luogo era piccolo, raccolto, accogliente, e mi sentii immediatamente a mio agio. Con Margherita iniziai a parlare come se fossimo soltanto io e lei, come una conversazione privata. Non avevo assolutamente la percezione di quante persone ci stessero ascoltando. Per me era semplicemente un incontro umano, una bella conversazione.

Poi accadde qualcosa che nessuno di noi avrebbe potuto prevedere. La bomba esplose. L'intervista iniziò a circolare, le persone iniziarono ad arrivare, a scrivermi, a condividere le mie parole, a riconoscersi nella mia storia. Ed è stato allora che mi sono sentita vista. Non durante l'intervista, quando ero semplicemente me stessa e mi sentivo libera, ma quando migliaia di persone hanno iniziato a riconoscersi in ciò che raccontavo. Ho compreso qualcosa di profondo. Sono stata vista. E di questo vi sono immensamente grata.

ESSERE VISTA

La mia storia nasce da una ferita antica. Sono cresciuta sentendomi spesso una persona non vista, l'esclusa, quella che porta dentro di sé il destino della pecora nera del sistema familiare. Ma nel corso della mia vita ho compreso che spesso proprio chi conosce il dolore dell'esclusione sviluppa una capacità profonda di vedere gli altri.

Nel mio percorso professionale ho lavorato per anni proprio su questo: sulla pacificazione dei non visti, sulla possibilità di restituire dignità a ciò che era stato escluso, sulla possibilità per ogni persona di ritrovare il proprio posto nella propria storia. Attraverso tutti gli strumenti che ho acquisito nel tempo ho accompagnato molte persone in questo processo. Ma, mentre aiutavo gli altri, stavo compiendo anche il mio personale percorso. Ho attraversato le mie storie, le mie appartenenze, le mie ferite, i miei non detti, e lentamente ho iniziato a liberare anche me stessa.

Oggi comprendo che forse quel percorso era necessario, perché prima di poter sostenere lo sguardo degli altri, dovevo imparare a sostenere il mio. Forse non stavo preparando soltanto il mio lavoro. La vita stava preparando me.

IL BOTTONE ROSSO

Quando sono diventata virale, la mia famiglia era in visibilio, felice, orgogliosa. Io, invece, vivevo qualcosa di completamente diverso. Ero in totale disaccordo con ciò che stava accadendo. Mi ricordo che in preda all'ansia dissi ad un mio amico: "Non mi va bene. Sono troppe persone. È troppo grande. Vorrei uscirne." Lui mi disse semplicemente: "Quando vuoi puoi sempre chiudere il tuo profilo." Quella frase diventò il mio bottone rosso, la mia via d'uscita, la possibilità di fermare tutto in qualsiasi momento.

Per un periodo me la sono ripetuta ogni giorno. Ho pensato davvero di farlo, di chiudere, di tornare indietro. Perché mentre voi mi cercavate, mi pensavate, mi evocavate, io vi sentivo sulla mia pelle. Sentivo la responsabilità, sentivo l'energia immensa che arrivava verso di me, e nelle notti insonni cercavo di comprendere come poter sostenere tutto questo. Ciò che chiedevate alla mia anima era immenso. Non era soltanto una crescita sui social. Era una chiamata.

Ci sono voluti tre mesi per accettarla davvero. E proprio in quel tempo ho trovato le persone che mi hanno permesso di reggere tutto questo. Da lì è iniziato il vero disegno.

LE RADICI CHE MI SOSTENGONO

Dietro ogni persona che viene vista esiste una rete invisibile. Nessuno arriva da solo, ogni percorso ha bisogno di radici.

La prima persona che desidero ringraziare è PAOLO. Lui è la mia ancora, le mie radici. Quando tutto questo è iniziato era entusiasta, mi diceva che me lo meritavo, e ha creduto in me quando io ancora faticavo a comprendere cosa stesse accadendo. Mi ha sostenuta allora e continua a sostenermi oggi, in questo viaggio che è meraviglioso ma che, per molti aspetti, è anche molto impegnativo.

Poi ci sono i miei figli. GABRIELE è fotografo professionista e direttore artistico, colui che custodisce lo sguardo. Si occupa dell'immagine, della fotografia e dell'identità visiva della rivista, ne cura l'edizione e porta la sua visione in ogni dettaglio. Ha uno sguardo raro, è un visionario, e credo che questa sia una caratteristica che appartiene alla nostra famiglia: siamo una famiglia di visionari.

AURORA si occupa di suono, musica e social. È portatrice di bellezza e di cura. È cantante e musicista, cura la produzione delle meditazioni e dei protocolli di InCantoterapia, e mi sostiene in tutto ciò che riguarda il mondo dei social e dei media. Ricordo ancora quando mi prendeva il telefono per controllare la crescita dei follower, emozionata, dicendomi: "Che bello... non vedo l'ora anch'io che i miei follower diventino così tanti." La guardavo e sorridevo, perché dietro ai numeri ci sono sogni, e dietro ai sogni ci sono persone. La mia famiglia è meravigliosa in tutto questo.

MANUELA , LA MAGIA DI SANGUE

Prima di parlarvi degli altri componenti del gruppo, c'è una persona che appartiene a una radice ancora più antica. Manuela è mia sorella, ed è anche la mia terapeuta. Una doppia appartenenza rara, che porta con sé una fiducia che non si costruisce, si eredita. In questo periodo così intenso, Manuela mi ha aiutato a sostenere il peso e la bellezza di tutto ciò che stava accadendo, con le sue competenze e con le sue magie.

Perché esistono persone che ti curano con la tecnica, e persone che ti curano anche con il sangue, con la storia condivisa, con lo sguardo di chi ti conosce da sempre. Manuela è entrambe le cose. A lei va la mia gratitudine più profonda e più intima.

MARILÙ, IL PRIMO TASSELLO

Dopo la mia famiglia, la prima persona di cui voglio parlarvi è MARILÙ. Un incontro che ha avuto qualcosa di straordinario. L'ho scelta, l'ho incontrata attraverso intuizioni, contatti extrasensoriali, ricerche apparentemente assurde, simboli e coincidenze che sembravano guidarmi. Mi sono rivelata a lei con il mio progetto visionario, quel progetto che le mie guide mi avevano mostrato oltre quindici anni fa. Fino al giorno prima non avrei creduto completamente a quelle visioni, poi è arrivato un momento in cui non ho più potuto fare finta di nulla. Era tempo di dare forma a ciò che avevo visto.

Marilù è una persona estremamente affidabile, creativa, di un gusto impeccabile. Ha la capacità rara di trasformare l'invisibile in qualcosa di concreto. Mi offre il suo sostegno e mi contiene nella mia TANTITUDINE. È lei che mi aiuta a dare forma a tutto ciò che la mia mente creativa, il mio cuore e la mia TANTITUDINE riescono a immaginare. È una presenza fondamentale in questo Campo.

LA SQUADRA CHE HA SPOSATO LA MIA FOLLIA

Ogni progetto ha bisogno di una squadra. Non di persone perfette, ma di persone vere, persone che scelgono di credere in una visione anche quando quella visione sembra impossibile.

Dopo Marilù è arrivata NICOLE, che conoscete anche come la donna microfono nelle puntate di Disagio. È

diventata parte integrante del progetto grazie al suo contributo nella mediazione delle masterclass, e l'anno scorso è stato un impegno incredibile che ho avuto il piacere di condividere con lei. Nicole è una persona competente, empatica, una vera ammazza demoni, come amo definirla. A livello energetico è una presenza potentissima.

Poi è arrivato EDOARDO, il mio tecnico della WEBWAKEUP. Mi aveva scritto il giorno dopo che ero diventata virale, quando avevo migliaia di messaggi che non riuscivo nemmeno a gestire e non mi ero accorta della sua richiesta. Mi è stato rinominato da Margherita Zanatta e da Nicole, e da quel momento mi sono affidata a lui e a MATTEO. Sono due professionisti assolutamente affidabili, competenti, con grandi risorse umane e professionali, che mi stanno accompagnando nella costruzione tecnica di questo progetto e nel renderlo sempre più solido.

Poi c'è EMILIO, un incontro che sento profondamente legato al destino. Mi aveva scelto per un'intervista, come avevano fatto centinaia di persone alle quali avevo rinunciato, ma quando ho visto Emilio qualcosa dentro di me mi ha spinto ad andare. Ho sentito una sorta di chiamata verso quell'appuntamento, e infatti ci siamo conosciuti: è stata una bellissima scoperta. Attraverso i miei figli, alla fine, è stato deciso che collaborasse con me come social media manager. Emilio è una persona fedele, affidabile, competente. Mi aiuta anche nell'organizzazione degli eventi insieme a Marilù.

Prima di arrivare ai ragazzi della community, voglio presentarvi ELENA. È entrata nella mia vita grazie a un'amica, in uno di quegli incontri che sembrano piccoli e che invece portano dentro un dono grande. Elena è veterinaria olistica, e ci sta aiutando a redigere la rubrica animali, portando nel Campo la sua sensibilità e la sua competenza verso il mondo animale, un mondo

che merita ascolto e cura quanto il nostro.

GIORGIA, una mia ex allieva della Grace Academy, che fa parte del gruppo social media manager. Ci aiuta con la sua sensibilità e con la sua bellezza innata nella scelta delle fotografie, portando nel gruppo empatia, delicatezza e uno sguardo capace di cogliere ciò che deve essere comunicato.

C'è ALESSANDRA, una ragazza meravigliosa che da Bari ha scelto di esserci ogni volta per la Grace Academy. È stata un'allieva della Grace Academy e, attraverso il suo percorso, ha portato nel Campo la sua presenza speciale. È una persona puntuale, attenta, disponibile e gioiosa, la sua energia porta leggerezza, entusiasmo e un modo autentico di partecipare. È una di quelle persone che scelgono di esserci con il cuore, con semplicità e con il desiderio di contribuire alla nascita di qualcosa di più grande.

E infine SALVATORE, che ho incluso in questo percorso con enorme piacere. È una persona empatica e sensibile, con un senso della verità molto profondo. La sua presenza porta ascolto, autenticità e una capacità rara di cogliere ciò che è essenziale. Come tutte le persone che fanno parte di questo Campo, ha scelto di esserci mettendo a disposizione la propria sensibilità e il proprio modo unico di guardare alle cose.

Credo che una delle caratteristiche più preziose delle persone che mi stanno accompagnando sia proprio questa: la capacità di sentire, di comprendere e di entrare in relazione con gli altri con rispetto e profondità. Salvatore rappresenta questo spirito: un cuore aperto, una presenza attenta e il desiderio di contribuire alla costruzione di qualcosa che abbia un significato autentico.

Tutte queste persone hanno qualcosa in comune. Sono empatiche, amorevoli, professionali. Hanno scelto di aiutarmi a rendere possibile l'impossibile, e

di questo sono profondamente grata, perché lavorare insieme a persone che condividono valori, visione ed etica è un dono.

Ogni persona che cammina in questo progetto merita il proprio spazio di onorificenza, il riconoscimento pieno del proprio dono, senza gerarchie di cuore.

I CUORI E LE MANI CHE SOSTENGONO IL CAMPO

Guardando questo anno e quattro mesi mi è chiara una cosa. Nessuno arriva da solo, nessuno costruisce una visione da solo, nessuno sostiene un Campo da solo. Ogni persona che ho incontrato in questo cammino ha scelto di credere in qualcosa che, all'inizio, poteva sembrare impossibile. Ognuno ha portato il proprio talento, la propria sensibilità, la propria professionalità, il proprio cuore. Ed è proprio questo che rende speciale ciò che stiamo costruendo: non un progetto appartenente a una sola persona, ma un Campo che prende forma attraverso molte anime che scelgono di camminare nella stessa direzione. Grata per ogni incontro, grata per ogni mano tesa, grata per ogni cuore che ha scelto di esserci.

Desidero ringraziare ancora una volta Margherita Zanatta. È stata la luce che mi ha permesso di essere vista. A volte nella vita basta una persona che apre una porta, una persona che riconosce qualcosa in noi prima ancora che noi stessi siamo pronti a riconoscerlo. Da quella porta aperta è nato un incontro, da quell'incontro è nato un movimento, e oggi quel movimento continua a crescere attraverso tante persone.

Oggi so che nessuno arriva davvero da solo. Ogni mano che sostiene la Luce diventa parte della Luce stessa, ogni cuore che sceglie di esserci contribuisce a mantenere vivo il Campo. Forse questo è il significato più profondo della comunità che desidero creare: non seguire qualcuno, ma riconoscersi gli uni negli

altri, ricordare che ogni persona ha un posto, che ogni storia ha un valore, che ogni anima può ritrovare la propria Luce.

Il Campo nasce così. Dall'incontro, dalla fiducia, dalla presenza, dalla scelta quotidiana di esserci.

A tutte le persone che fanno parte di questo cammino: grazie. Grazie per la fiducia, grazie per la vostra presenza, grazie per il vostro talento, grazie per il vostro cuore, grazie per le vostre mani. Perché sono proprio i cuori e le mani, insieme, che sostengono il Campo.

Con infinito amore e gratitudine verso tutti voi che fate parte di questo viaggio.



THE FAMILY

PAOLO BATLLE

Odontotecnico, CEO di un laboratorio odontotecnico da oltre quarant'anni, bionomo e professionista Feng Shui, geobiologo, ricercatore spirituale.

Nasco come odontotecnico e da oltre quarant'anni guido un laboratorio che porta questa professione nel quotidiano, unendo precisione, ricerca e attenzione al dettaglio. Da oltre vent'anni mi occupo anche della parte legata alla bionomia, al Feng Shui e alla geobiologia, un percorso di ricerca spirituale che accompagna ogni mio passo. Sono custode dell'energia dei luoghi e narratore di esperienze concrete: il mio percorso unisce rigore, osservazione e intuizione, mostrando come spazi e materiali possano diventare strumenti di equilibrio e armonia. Collaboro alla visione di Nadia come compagno di viaggio e sostenitore, mettendo a disposizione le mie competenze anche attraverso gli articoli che scrivo per la rivista.

GABRIELE BATLLE

Fotografo, fotografo subacqueo, direttore della fotografia, direttore artistico, poeta.

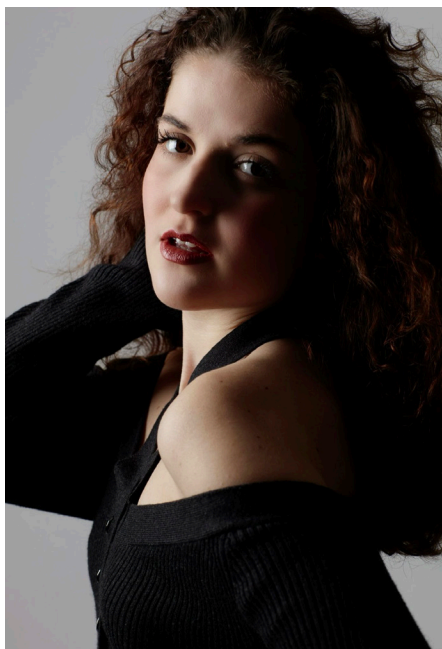
Trasformo ogni numero della rivista in un'esperienza estetica e culturale, intrecciando arte, fotografia e narrazione storica con sensibilità e profondità. Il mio obiettivo scende anche sott'acqua, dove incontro un altro linguaggio per raccontare la luce, mentre la scrittura poetica accompagna da sempre il mio sguardo sul mondo. Alla formazione artistica affianco un'anima da programmatore, una competenza che porto quando serve dare struttura e visione tecnica alle idee. Mi occupo dei video e delle registrazioni e curo la veste editoriale della rivista, numero dopo numero, con visione, creatività e attenzione.



AURORA BAÍLI

Artista, cantautrice, musicista e sarta d'Alta Moda.

Sono un'artista italo-catalana che unisce musica, moda e ricerca creativa in un percorso artistico autentico e multidisciplinare. Attualmente vivo a Parigi, dove sviluppo la mia carriera internazionale e porto avanti la mia visione artistica. In passato ho insegnato canto, affiancando alla formazione musicale la mia attività nella sartoria d'Alta Moda, considerata una naturale estensione del mio linguaggio creativo. Per me, voce, tessuti e artigianalità sono strumenti attraverso cui esprimere bellezza, emozione e identità. Attraverso i miei progetti, le meditazioni, gli incanti e i contenuti digitali, condivido un approccio che intreccia arte, consapevolezza ed espressione personale, mettendo sempre al centro creatività, eleganza e autenticità.



I COLLABORATORI

MARILÙ BENINI

Consulente Marketing e Comunicazione, collaboro con Nadia fin dal primo giorno di questa sua avventura

Ci siamo incontrate grazie a uno scouting online, una connessione nata quasi alla cieca e trasformata, “grazie ai miei stivali gialli”, in una collaborazione costruita sulla fiducia, sulla creatività e sulla condivisione di una stessa visione. Il mio ruolo è dare forma alle idee di Nadia, trasformando le sue intuizioni in progetti concreti. Ho una laurea in Psicologia, ma il mio percorso professionale mi ha portata altrove: da molti anni lavoro nel marketing e nella comunicazione, principalmente nei mondi della moda e del design. Prima di tutto, però, mi considero una creativa. Amo esprimere la mia creatività ovunque esistano libertà di espressione, cultura del bello e autenticità: nelle idee, nelle emozioni, nelle relazioni e nell'estetica. È proprio questo il mondo che ho trovato in Nadia Grace.



Oggi sono il braccio destro di Nadia e ricopro il ruolo di Custode della Visione e dello Sviluppo del progetto Nadia Grace. Custodisco e proteggero la sua visione, affinché ogni progetto, ogni scelta e ogni iniziativa rimangano fedeli alla sua essenza più autentica. Accompagno la crescita del progetto trasformando intuizioni in realtà, creando connessioni tra persone, idee e opportunità e contribuendo, ogni giorno, a costruire un percorso coerente con i valori, la bellezza e l'anima che ispirano questo cammino condiviso.

NICOLE DOSSO

La moda è stata il mio mondo per molti anni.

Oggi mi dedico alla creazione di pezzi unici e a consulenze personalizzate, mettendo esperienza, sensibilità estetica e ricerca al servizio di ogni progetto. Accanto al percorso creativo, coltivo un profondo interesse per il simbolismo, la spiritualità e l'esoterismo, passioni trasmesse da mia nonna materna e alimentate nel tempo da uno studio costante e da una naturale curiosità verso ciò che va oltre il visibile. I libri sono stati i miei più fedeli compagni di viaggio e continuano ad accompagnarmi in un percorso di evoluzione e conoscenza. La mia ricerca si muove tra creatività, introspezione, intuizione e consapevolezza, con lo sguardo rivolto a ciò che si cela oltre l'apparenza.



EMILIO

Il mio percorso nasce nella comunicazione digitale, tra le stanze di una grande banca d'investimento come BNP Paribas, e cresce attraverso strade diverse che nel tempo si sono intrecciate tra loro.

Sono stato host del podcast NoLies, che ha raggiunto oltre 100 milioni di visualizzazioni in tre anni, e Communication Manager per artisti di diversi ambiti, imparando a dare voce, struttura e direzione a progetti e persone. Ho organizzato eventi di musica e spettacolo, portando dietro le quinte la stessa cura che metto oggi nel mio ruolo. Nel Campo di Nadia Grace sono digital strategist e tour manager, un punto d'incontro naturale tra strategia e presenza sul campo, tra i numeri che raccontano la crescita e le persone che vivono ogni evento dal vivo.

**SALVATORE**

Sono nato sotto il segno dello Scorpione. E sono Salvatore di nome.

Due dettagli apparentemente piccoli ma che, in parte, raccontano qualcosa di me. Si dice che lo Scorpione sia il segno delle persone appassionate al mistero, di chi cerca in profondità la verità nelle cose. Non so se valga per tutti gli Scorpioni, ma so che intuizione, curiosità e desiderio di comprendere ciò che si trova oltre l'apparenza mi accompagnano da sempre. Secondo la numerologia pitagorica sono un 9: il mio numero del destino. È il numero di chi sente il bisogno di dare un significato alle esperienze vissute, trasformarle in consapevolezza e condividerle con gli altri. Una descrizione che sento vicina, perché la formazione, la crescita personale e la ricerca spirituale sono diventate parti importanti della mia vita.

Lavoro nel mondo della formazione aziendale e continuo ancora oggi questo percorso: accompagno le



persone nella loro crescita professionale, aiutandole a sviluppare nuove competenze e nuove consapevolezze. Parallelamente, da un anno porto avanti una ricerca personale che mi ha avvicinato alle costellazioni familiari, alla radioestesia, alla radionica, al Feng Shui, al mondo angelico e ad altre discipline che considero strumenti preziosi per conoscere meglio sé stessi e osservare la realtà da prospettive differenti. Entrare nella community di Nadia Grace come moderatore è per me un onore e un modo per ringraziare Nadia per i suoi insegnamenti e per la capacità di ispirarmi e portare luce nella mia vita. Mettere oggi la mia esperienza al servizio di questo spazio condiviso è il modo più genuino che conosco per restituire parte del valore che ho ricevuto.

ALESSANDRA

Ogni giorno mi sveglio in un'età diversa.

Per convenzione, il calendario ha iniziato a contare i miei giorni dal dicembre 1972. A sette anni volevo fare la psicologa, ma nonostante sia stata nutrita a latte e fiabe, per un periodo ho creduto che uno stipendio fisso potesse garantirmi la libertà. Salvo scoprire, molti anni più tardi, che la più grande libertà è svegliarsi al mattino con il cuore leggero. È così che, a 36 anni, con diverse ore di sonno in meno ma molto più appagata, mi sono concessa di scrivere per lavoro. Ho ancora la qualifica di giornalista pubblicista, ma a un certo punto ho ritrovato il vero motivo che mi appassionava: scrivere ogni giorno per allenarsi. Oggi direi: per ascoltare. Ascoltare sé stessi e gli altri.

Ho aperto un blog e ho iniziato a scrivere per me. Ho scoperto poi, nei corsi di crescita personale, che scrivere a mano e in corsivo è un esercizio prezioso per attivare aree del cervello legate all'apprendimento e alla



calma. Per la mente. Ma il vero regista, per me, resta sempre il cuore. Il giornalismo, uno dei settori per cui avevo lavorato, mi ha poi offerto un'esperienza diversa: undici anni a contatto con il pubblico in un infopoint. Forse a sette anni avrei dovuto specificare meglio che mi sarebbe piaciuto essere psicologa secondo canoni più classici. Non voglio raccontare un curriculum, ma mostrare i diversi pezzi di un puzzle che sto ancora componendo. A volte la vita ci porta lontano dai nostri desideri e dai nostri progetti, ma riconosco a questo percorso una formazione ineguagliabile: l'ascolto, la capacità di mediare continuamente tra aspettative e risultati, la conoscenza delle persone. L'8 agosto 2025, il giorno del Lion's Gate che Nadia aveva spiegato nella diretta della sera precedente, fissando la scala mobile che continuava a portare nuovi clienti, ho pronunciato ad alta voce: "Io chiudo qual!" Probabilmente all'Universo è piaciuto parecchio, perché proprio quello stesso giorno tutto il mio gruppo di lavoro ha ricevuto una comunicazione di licenziamento. Io mi sono concessa ciò che desideravo davvero: percorrere 200 chilometri per essere presente alla serata di TANTITUDINE di Nadia. Sono sempre stata portata a unire i puntini, a cercare segni di un mondo invisibile che potesse lasciarmi tracce della sua esistenza, come Pollicino per ritrovare la strada di casa. Oggi, dopo 53 giri intorno al Sole, sono riconoscente per l'opportunità di essere qui, finalmente all'ingresso di un mondo che è lo stesso che desideravo a vent'anni. In queste ore ho ritrovato uno scritto, rigorosamente a mano, indirizzato a mio fratello nel 1993:

"Voglio un mondo pulito, persone che trovino in sé la voglia di vivere, andare avanti e costruire qualcosa anche per gli altri. Vorrei che la fiducia con cui guardo all'esterno in questo momento mi accompagni per tutti gli anni della mia vita e che ogni volta che mi tornerai in mente io possa ricordare che si può ancora sorridere." A volte basta permettere alle parole di stare a distanza per mostrare il disegno completo e comprendere

quanti giri abbiamo fatto. Anche solo per restare sulla stessa pagina. Siate i benvenuti sulle nostre pagine. Qui si può ancora sorridere.

GIORGIA LORUSSO

Sono nata in una città considerata magica: Torino. Sono un'artista, una ballerina e un'attrice.

Ho viaggiato e vissuto in molti luoghi del mondo. Ma il vero viaggio è iniziato dopo essermi risvegliata da una paralisi. Sono stata da altre parti, nel cosmo, e ho visto la famosa luce, i colori veri e varie presenze che oggi vivono altrove, oltre la Terra. Per me l'età è un concetto sottile, così come lo spazio-tempo. Da quando sono piccola mi ritrovo a piegarlo con facilità ed entrare in altre dimensioni. Sento le anime, dei vivi e di chi ha lasciato il corpo. Percepisco i campi elettromagnetici che mi circondano e riconosco lo sviluppo e la rotazione dei chakra nelle persone.

Mi occupo di cristalloterapia, registri akashici, chakra, raddomanzia, pulizia energetica dei luoghi, terapie energetiche e tanto altro. Ma, in particolare, riconnetto i cuori delle persone alla magia. "Decristallizzando credenze varie, puoi ritrovare quel respiro nel cuore che ti fa vibrare, ti riempie e ti riporta a chi sei. Un frammento di coscienza. Magico e divino."

**ELENA FORNI**

Sono la dottoressa Elena Forni, medico veterinario omeopata.

Il mio legame con la medicina nasce nel lontano 1989, anno della mia laurea presso l'Università degli Studi di Milano. Dopo i primi anni di pratica convenzionale, nei primi anni Duemila ho sentito il bisogno di andare oltre, avvicinandomi alla medicina integrata. Dal 2002 ho progressivamente approfondito l'approccio olistico alla salute animale, rendendo l'omeopatia classica veterinaria il vero cuore pulsante della mia attività clinica. Il mio lavoro si fonda su una visione individualizzata, nella quale l'animale viene considerato nella sua interezza: non solo la tipologia del sintomo, ma soprattutto il modo in cui questo si manifesta, dando forma alla malattia. Accanto all'omeopatia mi occupo di prevenzione



naturale nei confronti dei parassiti esterni e interni e della formulazione di piani nutrizionali secondo i principi della dieta BARF per cani e gatti. In questa rivista trovo uno spazio prezioso per divulgare questo sapere e condividere una visione più consapevole del benessere animale.

EDOARDO GUZZI E MATTEO ALFIERI

Il nostro cammino nasce lontano dagli schermi, tra i fornelli e il ritmo intenso della ristorazione e della cucina professionale.

Quegli anni ci hanno insegnato il valore della precisione, del lavoro di squadra e della cura per ogni dettaglio, anche quello che il cliente non vede direttamente ma che percepisce nel risultato finale. Da quell'esperienza è nata la scintilla che ci ha portati verso il mondo digitale, prima come autodidatti e poi come professionisti. Insieme abbiamo fondato WebWakeUp, un'agenzia digitale nata dall'incontro di due percorsi non convenzionali: Matteo come Co-founder e Marketing Strategist, Edoardo come Co-founder e Full Stack Developer. Oltre dieci anni di esperienza costruita sul campo, più di cento siti realizzati e cinquanta aziende accompagnate nella loro crescita digitale attraverso sviluppo web e app, marketing strategico, SEO, advertising, funnel e automazioni AI.

Quello che portiamo in ogni progetto è la stessa filosofia imparata in cucina: risultati concreti, misurabili, mai un semplice passaggio di consegne. Ogni collaborazione diventa per noi una relazione che continua nel tempo, fatta di ascolto, presenza costante e crescita condivisa. Sostenere la parte tecnica del Campo di Nadia Grace è per noi un privilegio: dare una struttura solida a uno spazio che nutre le persone attraverso bellezza e consapevolezza è un modo diverso, ma altrettanto vero, di prendersi cura di chi arriva.



IL CAMPO CHE SOSTIENE LA VISIONE

Questo è il Campo che permette di realizzare tutto ciò che stiamo creando da poco più di un anno: la rivista, gli eventi, la Grace Academy, le masterclass e tutti i percorsi che prendono forma giorno dopo giorno.

Tutto il lavoro che esiste dietro ciò che voi vedete viene realizzato insieme a me da queste meravigliose persone. Ognuno porta il proprio talento, la propria esperienza e la propria unicità.

*Perché ogni grande visione ha bisogno di cuori che la immaginano, ma anche di mani che la rendono concreta. Grazie a tutti coloro che fanno parte di questo viaggio e a tutti coloro che continuano a camminare con noi.
con Amore e Luce, Nadia Grace*

L'ORTO DI GRACE NASCE LA COMMUNITY

UN GIARDINO DELL'ANIMA DOVE COLTIVARE IL PROPRIO CAMMINO

Ci sono idee che attraversano il tempo in silenzio, in attesa della stagione giusta per germogliare. L'idea di una community ha accompagnato il mio cammino professionale in più occasioni, fino a trovare oggi il proprio momento di fioritura.

Lungo gli anni ho incontrato migliaia di persone, ciascuna abitata da una storia capace di allontanarle dalla propria luce, come Anime che avevano scelto di nascere in famiglie e contesti apparentemente aridi per lo sviluppo del proprio seme interiore. Credo che ogni essere umano custodisca dentro di sé un seme, fatto di talenti, sogni, esperienze, domande e possibilità pronte a farsi strada.

Ogni seme, per fiorire, cerca un terreno fertile, cura, luce, e la presenza di chi cammina accanto.

Da questa visione prende forma L'Orto di Grace, la Community di Nadia Grace: un luogo dell'anima dove incontrarsi, crescere, nutrire il proprio percorso evolutivo insieme a chi desidera vivere con maggiore consapevolezza, presenza e armonia.

L'Orto è uno spazio da coltivare insieme. Ognuno vi porta il proprio seme, la propria storia, il proprio tempo di fioritura. Ogni fiore cresce a modo suo: quando tanti semi trovano accoglienza nello stesso terreno, insieme possono comporre un giardino.

UN LUOGO DI INCONTRO, ISPIRAZIONE E TRASFORMAZIONE

L'Orto di Grace nasce come casa energetica condivisa, dove trovare contenuti, riflessioni e strumenti dedicati alla crescita personale e spirituale. Attraverso la Community è possibile addentrarsi in percorsi dedicati al benessere della persona, al benessere della casa, alla connessione con Madre Terra, ai Popoli Stellari, agli approfondimenti spirituali, e ai temi mensili della rivista

Nadia Grace & Co Lifestyle. Un luogo dove imparare, ascoltare, condividere, lasciarsi ispirare, rispettando il ritmo e il cammino di ogni anima.

IL RACCOLTO DEL MESE

Ogni mese l'Orto offre ai propri membri un raccolto speciale, fatto di contenuti esclusivi e momenti dedicati alla crescita e alla connessione.

Prima settimana: un contributo esclusivo, registrato e canalizzato da Nadia Grace.

Seconda settimana: la nuova uscita della rivista Nadia Grace & Co Lifestyle.

Terza settimana: un nuovo contributo esclusivo, registrato e canalizzato da Nadia Grace.

Quarta settimana: una diretta esclusiva su Zoom con Nadia Grace.

Un ritmo pensato affinché ogni contenuto trovi lo spazio per essere accolto, vissuto, integrato nel proprio percorso.



LA FORZA DELLA COMUNITÀ

L'Orto di Grace è, prima di tutto, un luogo di presenza e connessione: un invito a costruire relazioni fondate sul rispetto, sull'ascolto, sulla possibilità di sentirsi parte di qualcosa di più grande. Quando condividiamo ciò che siamo, quando offriamo il proprio contributo e accogliamo quello altrui, il giardino cresce, si arricchisce. Ogni persona che entra nell'Orto porta con sé una luce che le appartiene.

La comunità è custodita da Alessandra e Salvatore, chiamati a preservare il clima del gruppo, favorendo il dialogo, la partecipazione, lo scambio tra i membri. Il loro lavoro procede accompagnato e supervisionato da me, a garanzia dei valori, della visione e dello spirito de L'Orto di Grace.

SCEGLI IL TUO INGRESSO NELL'ORTO

Il cammino nella Community può cominciare attraverso due formule.

PERCORSO DI SCOPERTA, 3 MESI: CHF 66

Un primo incontro con l'energia dell'Orto, per vivere l'esperienza e sentire se questo è il luogo giusto per il proprio percorso.

ADESIONE ANNUALE: CHF 242

Un anno insieme, per approfondire, condividere, continuare a coltivare il proprio seme.

Gli iscritti ricevono inoltre il 10% di sconto sulle master-class di Nadia Grace.

L'accesso è riservato a chi ha compiuto il diciottesimo anno di età.

LA PREVENDITA APRE IL 15 LUGLIO

Dal 15 luglio sarà possibile iscriversi a L'Orto di Grace.

La porta dell'Orto resta aperta in ogni momento, per chi sente il proprio tempo arrivare più avanti. Chi sceglie di entrare entro il 28 luglio riceve però un dono in più: l'accesso esclusivo alla diretta riservata ai nuovi iscritti, in programma proprio il 28 luglio alle ore 20:30, un incontro pensato per accogliere chi desidera iniziare questo percorso insieme, fin dal primo seme.

L'ORTO DI GRACE PRENDERÀ UFFICIALMENTE VITA IL 1° AGOSTO.

Un pensiero speciale va a chi ha già scelto di camminare al mio fianco attraverso la rivista Nadia Grace & Co. Lifestyle. Tutte le persone già abbonate riceveranno gratuitamente l'accesso a L'Orto di Grace fino alla naturale scadenza del proprio abbonamento.

È il mio modo di ringraziarvi per aver creduto in questo progetto fin dai suoi primi germogli.

IL TUO SEME È PRONTO A FIORIRE?

L'Orto di Grace accoglie ogni storia con valore, ogni esperienza pronta a farsi crescita, ogni incontro capace di trasformarsi in dono. Prendersi cura del proprio seme significa scegliere di prendersi cura della propria anima.

Entra nell'Orto di Grace.

Coltiviamo insieme il giardino della consapevolezza.

COLORE E LUCE NELLA CASA

IL LINGUAGGIO INVISIBILE DEGLI AMBIENTI: COME LUCE, COLORI E MATERIALI INFLUENZANO IL NOSTRO EQUILIBRIO

Di: **Paolo Batlle**, *bionomo energetico*

La casa è molto più di uno spazio nel quale abitare. È il luogo dove iniziamo e concludiamo le nostre giornate, dove il nostro corpo riposa, dove le nostre emozioni si manifestano e dove, nel tempo, si crea una relazione profonda tra noi e l'ambiente che ci circonda.

Da sempre l'essere umano ha avuto un rapporto speciale con la luce e con i colori. Prima ancora di comprenderne scientificamente la natura, le antiche civiltà avevano intuito che questi elementi portassero con sé qualcosa che andava oltre l'aspetto estetico, capace di influenzare la percezione degli spazi, lo stato d'animo e il modo in cui viviamo gli ambienti.

La luce è una forma di energia che si propaga attraverso onde elettromagnetiche. L'occhio umano riesce a percepirne soltanto una piccola parte, quella appartenente allo spettro visibile, che comprende le tonalità dal rosso al violetto. Ogni colore corrisponde a una differente frequenza luminosa e il nostro sistema visivo trasforma queste informazioni in percezioni che il cervello interpreta come immagini, emozioni e sensazioni.

La luce naturale del Sole rappresenta uno degli elementi fondamentali per la vita. Oltre a illuminare ciò che ci circonda, accompagna i

ritmi biologici degli esseri viventi e contribuisce al nostro equilibrio fisico e psicologico.

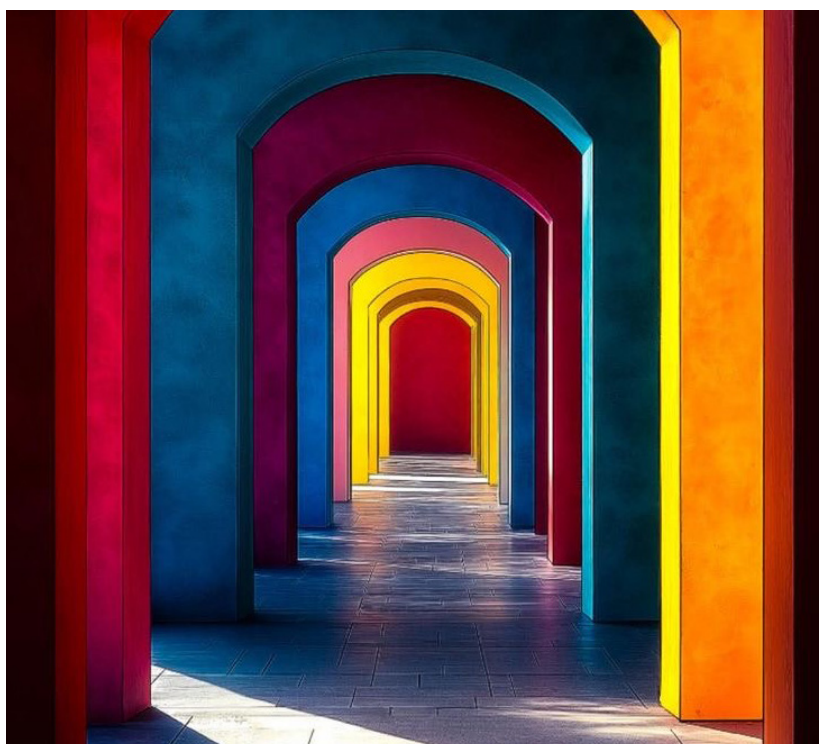
Durante la giornata la luce cambia continuamente: dalle tonalità più fredde del mattino, che favoriscono l'attivazione e la presenza, fino alle sfumature più calde del tramonto, che accompagnano il corpo verso il rilassamento. Il nostro organismo è naturalmente predisposto a vivere questi cambiamenti.

Per questo motivo, negli ultimi anni, l'architettura del benessere ha posto sempre più attenzione alla qualità della luce negli ambienti abitativi, valorizzando finestre ampie,

aperture verso l'esterno, lucernari, superfici capaci di riflettere armoniosamente la luminosità e materiali naturali. Una luce artificiale uniforme e costante, invece, può creare ambienti più statici e meno collegati ai ritmi naturali. La tecnologia resta un grande strumento, capace di accompagnare la nostra vita mantenendo vivo il rapporto con la luce del Sole.

IL COLORE COME LINGUAGGIO DELLA CASA

Ogni ambiente comunica con chi lo abita. I colori delle pareti, dei pavimenti, degli arredi e degli oggetti creano un'atmosfera che può



trasmettere calma, energia, concentrazione o accoglienza.

La scelta dei colori trova la propria autenticità nell'ascolto delle proprie esigenze e nella funzione dello spazio, oltre le mode del momento. Una casa armoniosa è una casa nella quale ci riconosciamo. Anche i materiali hanno un ruolo importante.

Legno, pietra, calce, fibre naturali e trattamenti a base di oli naturali o cera d'api contribuiscono a creare ambienti più vicini alla natura, caratterizzati da tonalità morbide e sensazioni più equilibrate. La materia, così come il colore, comunica. Ogni superficie porta con sé una qualità percettiva che influenza il modo in cui viviamo lo spazio.

LA PSICOLOGIA DEI COLORI

Il colore è stato studiato per secoli per la sua capacità di evocare emozioni e stati d'animo. Le tonalità calde, come il rosso, l'arancione e il giallo, sono generalmente associate all'energia, alla vitalità e al movimento. Il rosso richiama la forza, la passione e l'azione. È un colore intenso, capace di stimolare, ma proprio per questo va utilizzato con consapevolezza negli ambienti domestici. L'arancione richiama creatività, entusiasmo e apertura verso la vita.

Il giallo porta con sé il simbolismo della luce, dell'ottimismo e della comunicazione. Il verde occupa una posizione particolare perché si trova tra i colori caldi e quelli freddi. È spesso associato all'equilibrio, all'armonia e al rapporto con la natura. Per questo viene utilizzato frequentemente negli spazi dedicati al rilassamento.

Nella visione energetica dei chakra, il verde è collegato al quarto chakra, il centro del cuore, simbolo

dell'equilibrio e dell'unione tra le diverse parti dell'essere umano.

Le tonalità dell'azzurro e del blu sono invece associate alla calma, alla profondità e alla tranquillità. Sono colori spesso indicati per ambienti dove desideriamo favorire il riposo, la riflessione e il raccoglimento. L'indaco e il viola vengono tradizionalmente collegati alla dimensione interiore, alla creatività, all'intuizione e alla ricerca spirituale.



LUCE, COLORE E BENESSERE DELL'ORGANISMO

Il rapporto tra luce e benessere è conosciuto da millenni. Oggi sappiamo che la luce naturale svolge un ruolo importante nella regolazione del ritmo sonno-veglia, nella produzione della vitamina D attraverso l'esposizione solare e nell'equilibrio generale dell'organismo.

La scarsità di luce può influire sull'umore, sull'energia e sulla capacità di concentrazione. Alcune persone, infatti, risentono maggiormente dei cambiamenti stagionali e dei periodi con poca luminosità.

Da queste osservazioni nasce anche la cromoterapia, una disciplina che utilizza colori e luce colorata come strumenti di riequilibrio psicofisico.

Nel 2013, nei dintorni di Lugano, furono realizzati test basati sull'utilizzo della luce colorata e della cromopuntura, una tecnica che prevede l'applicazione di fasci luminosi colorati su specifici punti del corpo secondo principi che richiamano quelli dell'agopuntura tradizionale cinese. Secondo quanto riportato dagli organizzatori, durante il periodo di osservazione furono riscontrati miglioramenti in diversi ambiti, tra cui problematiche legate

alla pelle, cefalee, stati ansiosi e disturbi stagionali. Queste esperienze rappresentano un interessante campo di osservazione sul rapporto tra luce, colore e organismo umano, mostrando come il colore possa essere considerato uno stimolo capace di interagire con la nostra percezione e il nostro stato psicofisico, oltre il suo valore estetico.

LA SCELTA DEI COLORI NELLA PROPRIA ABITAZIONE

Ogni stanza possiede una funzione e dovrebbe essere progettata tenendo conto della sua energia. Le tonalità calde possono essere utilizzate negli spazi dedicati alla



convivialità e alla creatività, mentre i colori più freddi e delicati possono accompagnare ambienti destinati al riposo e alla tranquillità. Una camera da letto, ad esempio, difficilmente favorirà un sonno profondo se le pareti sono dominate da un rosso intenso. Il rosso è infatti una frequenza cromatica stimolante e può mantenere il sistema in uno stato di maggiore attivazione.

Anche l'orientamento della casa rispetto al Sole riveste un ruolo importante. Gli ambienti poco illuminati possono essere valorizzati con colori chiari e caldi, mentre quelli molto esposti alla luce naturale possono accogliere anche tonalità più profonde.

In passato si cercava di orientare il più possibile le abitazioni verso Sud, per beneficiare della luce solare durante la giornata. Oggi le esigenze urbanistiche e architettoniche portano vincoli diversi, ma possiamo comunque creare armonia attraverso una progettazione consapevole.

VIVERE IN ARMONIA CON LA PROPRIA CASA

In una società continuamente immersa in immagini, stimoli visivi e informazioni, recuperare un rapporto equilibrato con la luce e con il colore diventa sempre più importante.

La casa dovrebbe essere un luogo capace di rispecchiare chi siamo, offrendo protezione, equilibrio e benessere. La luce naturale, i materiali autentici e una scelta consapevole dei colori possono trasformare un semplice ambiente in uno spazio nel quale sentirsi realmente accolti.

Il colore è molto più di una decorazione. È un linguaggio silenzioso che comunica con le nostre emozioni, con la nostra percezione e con il nostro modo di vivere. La

casa è il primo ambiente con cui entriamo in relazione ogni giorno. Prenderci cura dei suoi colori, della sua luce e della sua energia significa prenderci cura anche di noi stessi.



I SIMBOLI DELLE GRANDI CIVILTÀ

VIAGGIO ATTRAVERSO LA GEOMETRIA SACRA E LA SAGGEZZA DELLE ANTICHE CULTURE

Di: **Paolo Batlle**, *bionomo energetico*

Da quando l'essere umano ha iniziato ad osservare il cielo, la natura e i misteri della vita, ha cercato un linguaggio capace di rappresentare ciò che le parole faticavano a spiegare. Da quella ricerca è nato un linguaggio universale: il simbolo.

In ogni continente e in ogni epoca sono comparsi segni che, pur appartenendo a popoli lontanissimi tra loro, sembrano raccontare la stessa storia: quella dell'armonia dell'universo, dell'equilibrio tra le forze della natura e del cammino dell'uomo verso la conoscenza.

Tra tutti questi simboli, il Fiore della Vita occupa un posto particolare. È forse la figura più conosciuta della geometria sacra ed è considerato, secondo molte tradizioni spirituali contemporanee, una rappresentazione dell'ordine dell'universo e dell'interconnessione tra tutte le forme di vita. Dal punto di vista storico, motivi geometrici simili sono stati ritrovati in numerose culture: il loro significato varia a seconda del contesto, aperto a più interpretazioni piuttosto che a una lettura universale unica.

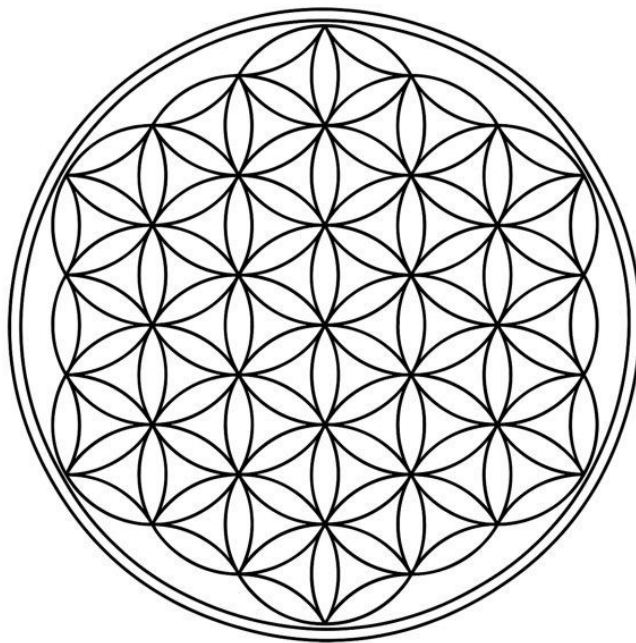
IL LINGUAGGIO UNIVERSALE DELLA GEOMETRIA SACRA

La geometria sacra nasce dall'osservazione di una realtà sorprendente: in natura ogni forma sembra

rispondere a un ordine preciso.

Le spirali osservabili in molte gallerie, la disposizione dei petali di un fiore, i cristalli di neve, il guscio del nautilus, l'alveare delle api e perfino la struttura di molte forme viventi seguono precise proporzioni geometriche, spesso vicine alla Proporzione Aurea, in armonia con la natura.

Le antiche civiltà videro in queste forme il riflesso di un ordine cosmico. Per questo motivo la geometria diventava più di una scienza matematica: una via per comprendere il rapporto tra l'essere umano, la Terra e il cielo.



LA TRADIZIONE INDIANA

SRI YANTRA

Probabilmente il più complesso tra tutti gli yantra. È formato da nove triangoli intrecciati che rappresentano l'unione tra il principio maschile e quello femminile, Shiva e Shakti. Secondo la tradizione induista, lo Sri Yantra rappresenta l'intero universo e viene utilizzato durante la meditazione per favorire concentrazione, equilibrio interiore e contemplazione.

LA SWASTIKA

Molto prima del suo tragico utilizzo nel Novecento, la Swastika era uno dei simboli più antichi dell'umanità. In sanscrito significa letteralmente "ciò che porta benessere". In India continua ancora oggi ad essere

simbolo di prosperità, fortuna, vita e protezione.

IL MANDALA

La parola significa “cerchio”. Per il buddhismo e l'induismo rappresenta la mappa simbolica dell'universo e della mente. Disegnare o contemplare un mandala significa compiere un viaggio verso il proprio centro spirituale.

TRADIZIONE EGIZIA E MEDITERRANEA

L'ANKH

Conosciuta come la “Chiave della Vita”. Gli antichi Egizi la consideravano il simbolo della vita eterna, dell'immortalità e dell'unione tra il mondo materiale e quello spirituale. Gli dèi vengono spesso raffigurati mentre porgono l'Ankh ai faraoni come dono della vita.

L'OCCHIO DI HORUS

È uno dei simboli di protezione più famosi dell'antico Egitto.

Rappresenta guarigione, integrità, rinascita e capacità di vedere oltre le apparenze. Ancora oggi viene utilizzato come amuleto protettivo.

TRADIZIONE CELTICA

NODO CELTICO

Una linea continua, un cerchio che unisce inizio e fine in un unico gesto. Esprime il ciclo eterno della vita, della morte e della rinascita. Ricorda che ogni cosa è collegata, parte di un unico intreccio.

TRISKELION

Formato da tre spirali. Il numero tre era sacro per i Celti. Può rappresentare corpo, mente e spirito; passato, presente e futuro; nascita, vita e morte. È il simbolo del movimento continuo e dell'evoluzione.

TRADIZIONE TIBETANA E BUDDHISTA

RUOTA DEL DHARMA

Le sue otto razze rappresentano il Nobile Ottuplice Sentiero insegnato dal Buddha. Simboleggia il cammino verso il risveglio spirituale. Ogni rotazione della ruota ricorda il continuo ciclo dell'esistenza.

NODO INFINITO

Uno dei simboli più amati del buddhismo tibetano. Il suo intreccio si muove in un cerchio continuo, dove inizio e fine si confondono. Rappresenta l'interdipendenza di



tutti gli esseri, la continuità della conoscenza e l'unione tra saggezza e compassione.

TRADIZIONE CINESE

YIN E YANG

Probabilmente il simbolo dell'equilibrio più conosciuto al mondo. Lo Yin rappresenta il principio femminile, ricettivo, lunare. Lo Yang quello maschile, attivo e solare. Il loro significato più profondo racconta come ogni forza trovi senso nel proprio opposto. L'armonia nasce dall'equilibrio, più che dalla separazione.

BA GUA

Formato da otto trigrammi. Costituisce uno dei fondamenti dell'I Ching, l'antico Libro dei Mutamenti. Ogni trigramma rappresenta una forza naturale e una modalità attraverso cui l'universo si manifesta. Ancora oggi viene utilizzato nel Feng Shui.

TRADIZIONE NATIVA AMERICANA

LA RUOTA DELLA MEDICINA

È uno dei simboli più sacri dei popoli nativi del Nord America. Il cerchio rappresenta la vita. Le quattro direzioni indicano i punti cardinali, le stagioni, gli elementi, le età della vita. L'insegnamento principale è vivere in equilibrio con la natura, rispettando ogni forma di esistenza.

LA GEOMETRIA SACRA UNIVERSALE

IL FIORE DELLA VITA

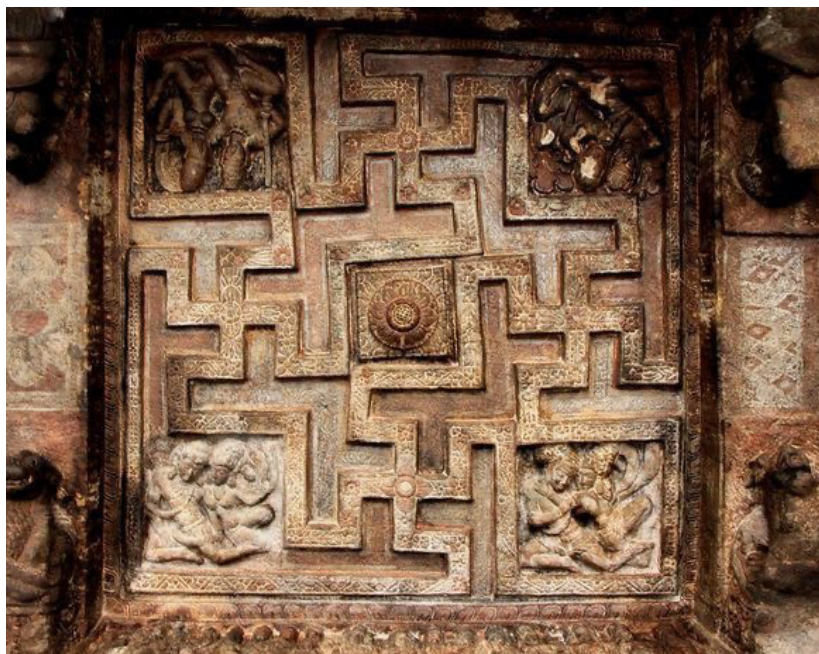
È composto da cerchi perfettamente sovrapposti. Secondo molte interpretazioni spirituali moderne rappresenta il modello della creazione. Dal punto di vista matematico racchiude numerose figure geometriche fondamentali e costituisce una delle configurazioni più eleganti della geometria. Per questo continua ad affascinare studiosi, artisti e ricercatori. Il Fiore della Vita è stato ritrovato anche inciso in alcuni siti archeologici, come l'Osireion di Abydos in Egitto: resta aperto il confronto tra gli studiosi sul significato originario di queste incisioni.

IL SEME DELLA VITA

È formato da sette cerchi. Secondo la simbologia contemporanea rappresenta il momento iniziale della creazione, il seme da cui tutto si sviluppa. È il primo stadio del Fiore della Vita.

LA VESICA PISCIS

Nasce dall'intersezione di due cerchi identici. È uno dei simboli geometrici più antichi. Rappresenta l'incontro tra due mondi: cielo e terra, spirito e materia, maschile e femminile, individuo e universo. Molte cattedrali medievali utilizzano questa forma nelle loro proporzioni architettoniche.



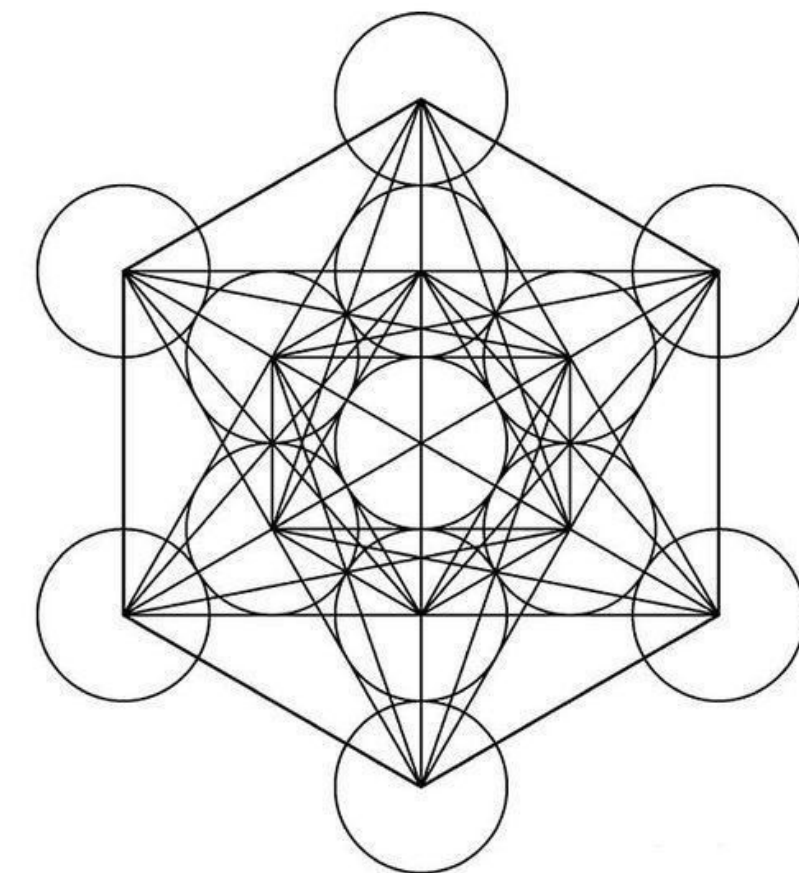
IL CUBO DI METATRON

Si ottiene collegando i punti principali del Fiore della Vita. Secondo la tradizione esoterica contiene al suo interno i cinque solidi platonici, le figure geometriche regolari studiate fin dall'antica Grecia. Per questo motivo è diventato simbolo dell'ordine, della struttura e dell'armonia del cosmo.

UN FILO INVISIBILE CHE UNISCE L'UMANITÀ

Osservando questi simboli emerge un fatto sorprendente. Pur appartenendo a civiltà separate da migliaia di chilometri e da migliaia di anni, tutti sembrano parlare degli stessi temi fondamentali: l'unità della vita, l'equilibrio tra gli opposti, il ciclo continuo della natura, la trasformazione interiore, la ricerca della conoscenza, il legame tra l'essere umano e il cosmo.

Forse è più di una coincidenza. L'uomo ha sempre guardato lo stesso cielo, osservato gli stessi astri e contemplato gli stessi misteri. Ogni civiltà ha tradotto questa esperienza nel proprio linguaggio simbolico, lasciandoci un patrimonio straordinario che continua ancora oggi ad affascinare studiosi, artisti e ricercatori spirituali. Il Fiore della Vita rappresenta idealmente questo patrimonio comune - meno per l'appartenenza a una singola cultura, più per il ricordo di un'intuizione



condivisa dall'umanità nel corso dei millenni: quella di un universo nel quale ogni elemento è collegato agli altri in una rete di relazioni, proporzioni e armonie.

Al di là delle epoche e delle culture, questi simboli continuano a parlarci perché toccano qualcosa di universale nell'essere umano. Non chiedono di essere creduti, ma osservati. Invitano a rallentare, a contemplare e a riscoprire quell'armonia che molte tradizioni hanno cercato di rappresentare

attraverso la geometria, l'arte e il simbolo. Forse è proprio questo il loro dono più grande: ricordarci che ogni ricerca autentica inizia sempre dallo stupore.

IL SOLE

IL SOLE COME MEDICINA: DALLA SAGGEZZA DEGLI ANTICHI ALL'ELIOTERAPIA MODERNA.

Di: **Paolo Batlle**, *bionomo energetico*

Fin dalle origini della civiltà umana il Sole è stato considerato una fonte di vita, energia e guarigione.

Prima ancora che la medicina moderna disponesse di farmaci e antibiotici, molte culture avevano intuito il valore della luce solare per il benessere del corpo e dell'anima.

Per gli antichi Greci il Sole rappresentava una manifestazione del divino e un elemento fondamentale dell'equilibrio naturale. I medici greci, seguendo i principi della medicina ippocratica, consideravano l'aria, l'acqua, il movimento e la luce come elementi essenziali per mantenere la salute.

I bagni di Sole, praticati in modo controllato, facevano parte delle abitudini volte a rafforzare il corpo e favorire l'armonia tra l'essere umano e l'ambiente circostante.

Anche i Romani attribuivano grande importanza alla luce solare. Le terme romane erano veri centri di benessere, oltre che luoghi dedicati all'igiene, dove il calore, l'acqua, l'attività fisica e l'esposizione alla luce naturale contribuivano alla cura della persona.

Il termine stesso "solarium", ancora oggi utilizzato, deriva dalla tradizione romana degli spazi dedicati all'esposizione al Sole.

In molte culture antiche il Sole veniva visto come un dono della natura: una forza capace di rigenerare, purificare e restituire energia.

La medicina tradizionale si basava sulle erbe e sui rimedi naturali, insieme agli elementi fondamentali dell'ambiente: il clima, l'aria pura, l'acqua e la luce.

LA NASCITA DELL'ELIOTERAPIA MODERNA

Tra la fine dell'Ottocento e la prima metà del Novecento, questa antica conoscenza venne trasformata in una vera pratica medica chiamata elioterapia, ovvero la cura attraverso l'esposizione controllata alla luce del Sole.

In un'epoca priva di antibiotici, il Sole veniva considerato una delle risorse terapeutiche più importanti contro alcune malattie croniche e debilitanti.

Medici e scienziati avevano osservato che molti pazienti miglioravano quando trascorrevano lunghi periodi in ambienti luminosi, con aria pura e una corretta esposizione ai raggi solari.

Il grande pioniere dell'elioterapia scientifica fu il medico svizzero Auguste Rollier, che nel 1903 aprì a Leysin, nelle Alpi del Canton Vaud, una serie di cliniche solari diventate famose in tutto il mondo.



Rollier sviluppò un metodo preciso: i pazienti venivano sottoposti a esposizioni progressive e controllate, con attenzione a ogni fase del percorso. Si iniziava con pochi minuti al giorno, spesso partendo dall'esposizione dei piedi e delle gambe, per permettere al corpo di adattarsi gradualmente alla luce.

Le sue cliniche erano progettate secondo una vera "architettura solare": grandi terrazze rivolte verso sud, balconi aperti, verande luminose e letti mobili che permettevano ai malati di trascorrere molte ore all'aperto anche durante i mesi più freddi. Questo modello venne poi ripreso in numerosi Paesi europei e in altre parti del mondo.

Queste strutture erano spesso chiamate "sanatori del Sole", luoghi nei quali la cura riguardava l'intero equilibrio della persona, oltre alla malattia stessa.

I SANATORI DEL SOLE IN TICINO E IN EUROPA

Anche in Ticino e nelle regioni alpine il clima, l'aria pura e la luce solare vennero considerati elementi fondamentali per la convalescenza. Tra la fine dell'Ottocento e i primi decenni del Novecento sorsero diversi sanatori e strutture di cura dove i pazienti trascorrevano lunghi periodi lontano dalle città, immersi nella natura.



Questi luoghi erano pensati per ricostruire l'equilibrio generale della persona, oltre a trattare una patologia specifica.

Alimentazione sana, riposo, movimento, aria pulita ed esposizione alla luce naturale facevano parte di un percorso terapeutico globale.

Prima della seconda guerra mondiale, quando molte malattie infettive restavano difficili da curare, il soggiorno nei sanatori rappresentava una delle principali possibilità di cura e prevenzione.

LE MALATTIE TRATTATE CON LA LUCE DEL SOLE

L'elioterapia venne utilizzata soprattutto per alcune patologie nelle quali i medici avevano osservato benefici significativi.

La malattia simbolo di quell'epoca fu la tubercolosi.

Prima della disponibilità degli antibiotici, molti pazienti venivano inviati nei sanatori di montagna perché l'aria pura, il riposo e la luce solare sembravano favorire il recupero delle condizioni generali dell'organismo.

In particolare, nelle forme di tubercolosi ossea e cutanea, l'esposizione ai raggi ultravioletti veniva considerata utile per stimolare alcuni processi di guarigione e migliorare le condizioni delle lesioni.

Uno dei risultati più importanti della medicina solare riguardò però il rachitismo, una malattia infantile legata alla carenza di vitamina D. La luce del Sole permette infatti alla pelle umana di produrre vitamina D, una sostanza fondamentale per l'assorbimento del calcio e per il corretto sviluppo delle ossa.

Nei bambini esposti regolarmente alla luce solare si osservava un miglioramento della struttura ossea e una riduzione dei problemi legati alla carenza vitaminica. I medici dell'epoca notarono inoltre che il soggiorno al Sole e all'aria aperta migliorava spesso lo stato generale dei pazienti: aumentavano l'appetito, l'energia e il tono dell'umore.

Oggi sappiamo che la luce naturale influenza il ritmo sonno-veglia e il benessere psicologico attraverso meccanismi legati alla regolazione della melatonina e della serotonina.

Già allora si osservava che le persone che vivevano in ambienti luminosi mostravano spesso maggiore vitalità rispetto a coloro che trascorrevano lunghi periodi in luoghi bui e chiusi.

Anche alcune forme di depressione vennero associate alla mancanza di luce. La scienza moderna ha successivamente confermato il ruolo della fototerapia nella gestione del disturbo affettivo stagionale, una condizione legata alla ridotta esposizione alla luce durante alcuni periodi dell'anno.

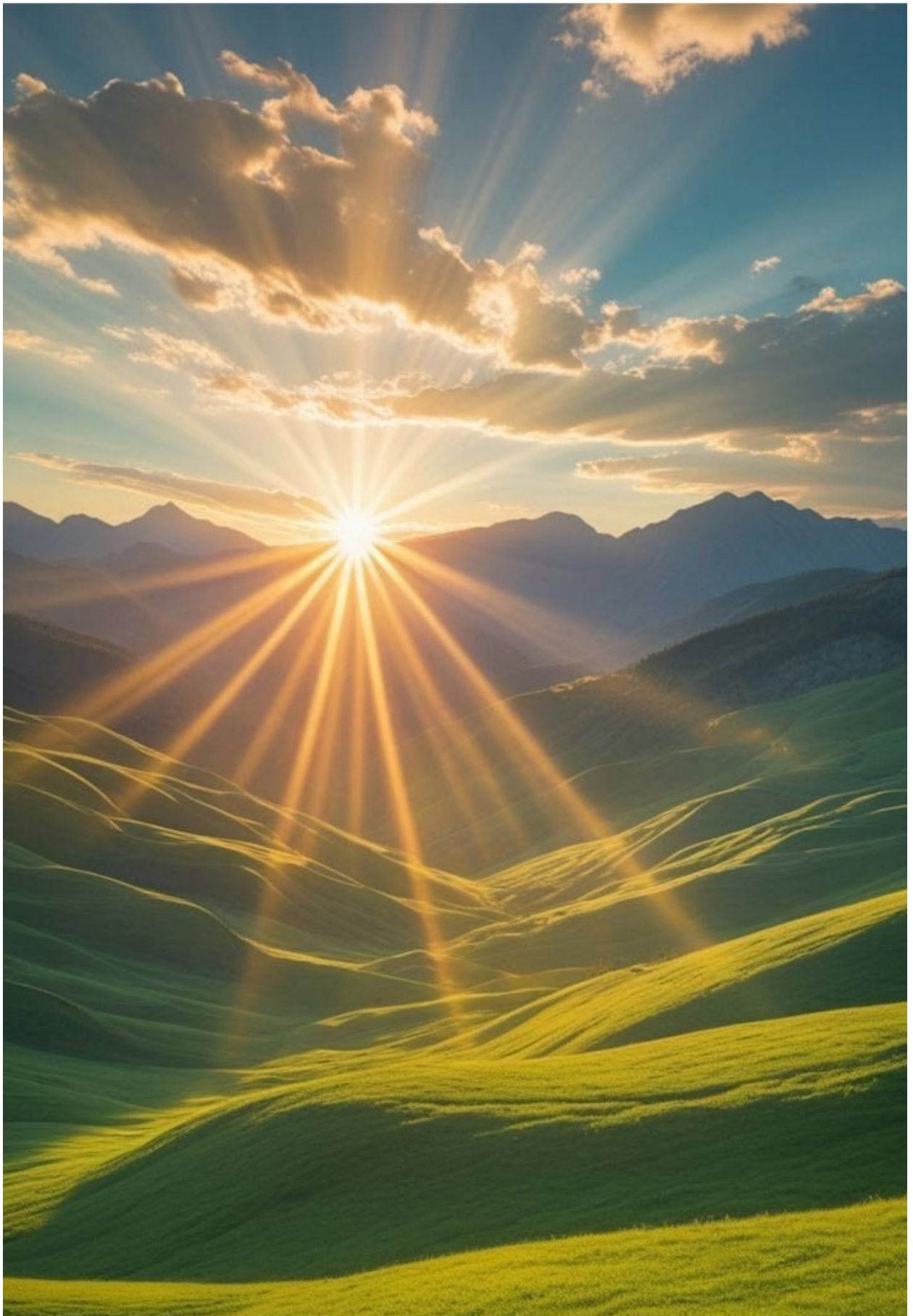
DAL CULTO DEL SOLE ALLA CONSAPEVOLEZZA MODERNA

Il punto centrale è sempre stato uno solo: equilibrio. Il Sole ha accompagnato l'umanità per migliaia di anni come simbolo di energia, guarigione e rinascita.

La medicina moderna ha raccolto questa antica conoscenza, trasformandola in una nuova consapevolezza: la luce naturale, utilizzata in modo corretto e responsabile, rimane uno degli elementi fondamentali per il benessere dell'essere umano.

Il Sole è una stella lontana che illumina il nostro pianeta, ed è anche una presenza che da sempre accompagna la vita, regola i nostri ritmi, nutre la natura e ci ricorda il profondo legame tra l'essere umano e il mondo in cui vive.





IL RIMEDIO VIBRAZIONALE DI LUGLIO:

RITROVARE EQUILIBRIO DURANTE LE VACANZE LA FREQUENZA DELLA LEGGEREZZA PER RIGENERARE CORPO, MENTE E ANIMA

Di: **Nadia Grace**

L'arrivo dell'estate porta con sé un invito naturale a rallentare. Dopo mesi trascorsi tra impegni, responsabilità e ritmi intensi, il periodo delle vacanze diventa un'occasione preziosa per riequilibrare le nostre energie e tornare in ascolto dei nostri bisogni più profondi.

Il benessere della persona nasce dall'armonia tra corpo, emozioni e pensieri. Quando questa connessione viene meno, possiamo sentirci stanchi, sovraccarichi o distanti dal nostro centro interiore. La vibrazione che accompagna il mese di luglio è quella della leggerezza: imparare a lasciare andare ciò che appesantisce per creare spazio a nuova vitalità.

IL RIMEDIO VIBRAZIONALE: L'ENERGIA DELL'ACQUA

L'acqua è l'elemento simbolico dell'estate per eccellenza. Rappresenta il fluire, il cambiamento, la capacità di trasformazione e il ritorno all'equilibrio.

Il contatto con l'acqua, mare, lago, fiume o anche un semplice bagno consapevole, può diventare un momento di presenza e riconnessione.

L'intento del rimedio vibrazionale di luglio è:

"Lasciare andare la stanchezza accumulata e accogliere una nuova energia di armonia, gioia e vitalità."

Durante le vacanze possiamo scegliere piccoli gesti quotidiani che sostengono questa frequenza:

- immergersi nella natura con consapevolezza;
- camminare lentamente ascoltando il proprio respiro;
- esporsi alla luce del sole con gratitudine;
- dedicare tempo al silenzio e all'ascolto interiore;

- nutrire il corpo con alimenti freschi e vitali.

L'accompagnamento floreale: armonizzare le emozioni

Come supporto simbolico al riequilibrio emotivo estivo, possiamo affiancare al percorso alcuni fiori della tradizione di Bach e dei Bush Flowers australiani.

TRA I FIORI DI BACH:

Impatiens: per accompagnare il passaggio dalla fretta alla calma, favorendo simbolicamente pazienza e presenza.

White Chestnut: scelto nella tradizione floreale per chi desidera ritrovare maggiore quiete mentale e silenzio interiore.

Olive: associato al recupero delle energie dopo periodi intensi e alla sensazione di rinnovamento.

TRA I FIORI AUSTRALIANI:

Crowea: richiamato nei percorsi dedicati alla centratuta e alla tranquillità interiore.

Bottlebrush: simbolicamente collegato ai cambiamenti, ai nuovi inizi e alla capacità di adattamento.

Macrocarpa: associato alla vitalità e al recupero della forza personale.

I rimedi floreali appartengono a una tradizione di benessere energetico e vengono utilizzati da molte persone come strumenti di riflessione e consapevolezza emotiva.

La nuova frequenza dell'estate

La vacanza non è soltanto un tempo lontano dagli impegni quotidiani: è un'opportunità per tornare presenti. Quando scegliamo di rallentare, ascoltarci e prenderci cura della nostra energia, permettiamo alla nostra essenza di ritrovare il proprio ritmo naturale.

La vera rigenerazione nasce quando torniamo ad abitare pienamente noi stessi.



CUCINA ALCHEMICA DI LUGLIO

LA TAVOLA DEL CUORE

Di: **Nadia Grace**

In questa edizione speciale desidero accompagnarvi nel mondo dei ragazzi della Grace Academy, condividendo uno dei momenti più autentici e significativi del loro percorso.

L'ultima cena vissuta insieme in Accademia non è stata semplicemente un pasto, ma un'esperienza di presenza, creatività e ascolto profondo. Il compito affidato a ciascuno era quello di immergersi nella natura, lasciarsi ispirare dal cuore e mettere in pratica tutti gli strumenti appresi durante il cammino: l'osservazione, l'intuizione, la connessione con il mondo vegetale, il rispetto degli ingredienti e l'intenzione consapevole.

Da questo incontro è nata una tavola afrodisiaca, nel significato più puro e originario del termine: non una cucina che stimola i sensi in modo superficiale, ma una cucina capace di risvegliare la frequenza del cuore, nutrire l'energia vitale e ricordarci che ogni gesto compiuto con amore diventa medicina.

Ogni preparazione racconta una storia. Nei pensieri di chi l'ha immaginata, nelle mani che l'hanno realizzata, nelle parole condivise durante la preparazione e nella cura dedicata a ogni dettaglio vive l'essenza di ciò che dovrebbe

essere il cibo: un atto d'amore che unisce, armonizza e celebra la bellezza di chi lo crea e di chi lo riceve.

Questa prima tavola colorata è stata ideata e preparata da Giulia, Flavia, Alessandra, Claudia, Giorgia, Elisa e Salvatore. Nelle pagine che seguono troverete le loro ricette, nate dall'ispirazione del momento e dal dialogo con la natura, affinché possano diventare non solo un invito a cucinare, ma anche a vivere ogni preparazione come un piccolo rito di presenza, gratitudine e amore.

Luglio porta la tavola all'aperto, tra profumi caldi e colori accesi. È il mese in cui il cibo si fa gesto di incontro, occasione per raccogliere

le persone care attorno a piccoli piatti condivisi, colori vivaci, sapori che risvegliano i sensi.

In questo numero la cucina alchemica si veste di rosso e di passione. Antipasti che invitano al gioco, un piatto che scalda il cuore anche in estate, un dolce che chiude il pasto con dolcezza rotonda. Ogni ricetta porta con sé una qualità energetica, una nota che va oltre il nutrimento e tocca il corpo, i sensi, il desiderio.

A seguire il percorso, dalla tavola dell'aperitivo fino al dolce finale, con la nota energetica di ogni ingrediente e, dove il gesto lo richiede, la sua qualità afrodisiaca.





Pena in Cantata

DOVE IL CIBO SI FA MAGIA D'AMORE

Menu

ENTRÉE

Red Passion
Uova Fiorite
Croccanti sorprese

PRIMO

Rosé Risotté

SECONDO

Gratin e insalata
floreale

DESSERT

Cuore di panna
al pistacchio
e cioccolato

UOVA FIORITE

INGREDIENTI

- 6 uova
- 100 g di ricotta
- Olio q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Paprika
- Fiorellini viola

PROCEDIMENTO

Mettete le uova in una pentola e copritele interamente con acqua fredda. Accendete il fuoco e portate a bollore. Quando l'acqua inizia a bollire, abbassate il fuoco e impostate un timer di otto minuti. Togliete il pentolino dal fuoco e passate le uova sotto l'acqua fredda del rubinetto.

Una volta sgusciate, dividetele a metà con un coltello, per lungo. Con l'aiuto di un cucchiaino, raccogliete delicatamente i tuorli e metteteli in un contenitore. Unite ai tuorli la ricotta, l'olio, il sale e il pepe, e con una frusta meccanica frullate fino a ottenere una mousse delicata al tatto.

Riempite la parte bianca dell'uovo con la mousse, aiutandovi con un cucchiaino o con una sac à poche. Disponete le uova una accanto all'altra nel piatto da portata e cospargete con un tocco di paprika. Decorate con i fiorellini viola.

NOTA ENERGETICA DEGLI INGREDIENTI

L'uovo custodisce un principio germinale, la promessa di una forma che deve ancora compiersi. Una tradizione antica lo accosta alla fertilità e al rinnovamento, un simbolo di vita che si apre.

La ricotta avvolge, porta una dolcezza morbida, un nutrimento che accoglie senza pesare. La paprika accende, introduce calore e un piccolo richiamo al fuoco che risveglia i sensi.

I fiorellini viola aggiungono bellezza e apertura, una nota che parla al sacro femminile e alla grazia del gesto.



CROCCANTI SORPRESE

INGREDIENTI

- 60 g di farina di mais
- 60 ml di acqua
- 10 ml di olio extravergine
- Sale q.b.
- Una fragola per decorare

PROCEDIMENTO

Prendete una ciotola e unite la farina di mais, l'acqua, l'olio e il sale. Impastate con un cucchiaino fino a ottenere una consistenza morbida, aggiungendo acqua se serve.

Foderate una teglia con carta da forno e distribuite l'impasto in uno strato uniforme. Infornate a 200 gradi per 15/20 minuti, il tempo che serve perché l'acqua evapori e l'impasto diventi dorato.

Lasciate raffreddare, poi dividete il composto nella forma che preferite, per ottenere dei croccanti crackers. Disponete sul piatto da portata con una fragola al centro, per completare.

NOTA ENERGETICA DEGLI INGREDIENTI

La farina di mais porta una qualità solare, la memoria della terra e del raccolto, un nutrimento che radica.

L'acqua ammorbidisce, apre la materia, la rende disponibile alla trasformazione.

L'olio scioglie, protegge, dona fluidità al gesto.

La fragola chiude con una dolcezza sensuale, il frutto che da sempre accompagna l'immagine del desiderio e del cuore, una nota afrodisiaca che colora il piatto di rosso.



RED PASSION

PARTE 1 •

STUZZICHINI DI FORMAGGIO E LAMPONI

INGREDIENTI

- Formaggio (camoscio d'oro o a piacere)
- Lamponi

Procedimento

Tagliate il formaggio a cubetti. Con uno stuzzicadenti, unite un lampone sopra ogni cubetto di formaggio.

NOTA ENERGETICA DEGLI INGREDIENTI

Il formaggio porta sostanza, un radicamento che dà corpo al gesto conviviale.

Il lampone accende il piatto di passione, un frutto rosso e succoso che la tradizione lega al cuore e al desiderio, una presenza dal carattere afrodisiaco.

PARTE 2 •

CARPACCIO DI BARBABIETOLE, NOCI E FORMAGGIO

INGREDIENTI

- Barbabietole
- Formaggio caprino
- Sedano
- Noci
- Miele
- Un fiore di salvia selvatica

PROCEDIMENTO

Tagliate finemente a rondelle una barbabietola già cotta. Sminuzzate il sedano in pezzi piccolissimi.

Disponete le barbabietole sul piatto da portata e conditele con un filo di olio e un pizzico di sale. Adagiate il formaggio caprino sopra ogni fetta di barbabietola.

Distribuite il sedano sopra il caprino, poi sbriciolate le noci in pezzi piccoli su tutta la superficie. Fate colare un cucchiaino di miele sul composto. Decorate con un fiore di salvia selvatica.

NOTA ENERGETICA DEGLI INGREDIENTI

La barbabietola porta il colore del sangue e della vitalità, un ortaggio che l'immaginario antico accosta all'energia vitale e al desiderio.

Il caprino offre leggerezza, una nota fresca che alleggerisce il gesto.

Il sedano introduce una qualità stimolante, un fremito che risveglia.

Le noci radicano, portano forza e la memoria del seme.

Il miele scalda con la sua dolcezza dorata, un nutrimento che avvolge.

La salvia protegge e apre il cuore, un fiore che porta saggezza al piatto.



GRATIN DI PATATE ALLA RACLETTE

INGREDIENTI

- 1 kg di patate adatte per gratin
- Panna q.b. (circa 500-700 ml)
- 1 spicchio d'aglio
- Sale q.b.
- Un po' di Vegeta o Maggi
- 150-200 g di formaggio Raclette
- Burro per la teglia
- Pangrattato q.b.

PROCEDIMENTO

Sbucciate le patate e tagliatele a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina. Mettete le patate in una casseruola insieme allo spicchio d'aglio tagliato finemente, e coprite con la panna fino a superare il livello delle patate di circa un dito. Insaporite con un po' di sale e di Vegeta o Maggi.

Cuocete per circa venti minuti, muovendo di tanto in tanto delicatamente la casseruola, per amalgamare le patate mantenendole integre.

Tagliate il formaggio Raclette a dadini e unite circa metà alle patate già cotte. Imburrate una teglia e cospargetela con un po' di pangrattato. Versate il composto di patate nella teglia, distribuendolo in modo uniforme, e completate con il resto del formaggio Raclette a dadini sopra la superficie.

Cuocete in forno per circa trenta minuti, fino a quando il gratin

raggiunge una doratura piena in superficie.

NOTA ENERGETICA DEGLI INGREDIENTI

La patata radica in profondità, porta la qualità della casa e della materia che sostiene.

La panna avvolge, ammorbidisce, crea continuità.

L'aglio protegge, offre forza vitale al composto.

Il formaggio Raclette porta calore che fonde, l'immagine stessa della condivisione attorno al fuoco.

Questo piatto parla meno al desiderio e più alla casa, un nutrimento che scalda il corpo e riunisce la famiglia attorno alla tavola.





RISOTTO ALLE ROSE

IL PIATTO FORTE DELLA TAVOLA DI LUGLIO, DA SERVIRE PRIMA DEL DESSERT

OPERAZIONI PRELIMINARI

Prima di iniziare, ogni ingrediente riceve un'attenzione che va oltre la preparazione fisica. Un passaggio di intenzione e armonizzazione, un richiamo silenzioso alla frequenza che il piatto porta con sé. Nel nostro lavoro questo gesto passa attraverso la campana tibetana, il canto e il Reiki, secondo un sentire personale accordato agli ingredienti. Ogni cuoca e ogni cuoco può trovare il proprio linguaggio per questo passaggio, che resta comunque parte necessaria del rito, prima ancora di accendere il fuoco.

ACQUA DI ROSE

Utilizzate i petali di due rose, preferibilmente da giardino, per averli puri e di coltivazione naturale. Staccate delicatamente i petali, sciacquateli e copriteli con acqua distillata. Portate l'acqua a ebollizione e lasciate in infusione per almeno due ore. Filtrate il liquido ottenuto e tenetelo da parte. Il residuo dei petali trova posto nel battuto per il soffritto iniziale del riso.

BRODO VEGETALE

In una capace pentola raccogliete: 1 patata media, 2 gambi di sedano, 2 carote medie o 1 grande, 1 pomodoro grande o 2-3 piccoli, 1 cipolla grande (meglio se rossa), olio q.b., sale, qualche bacca di ginepro.

Coprite le verdure con acqua e cuocete per almeno un'ora, fino a quando carote e patate risultano cotte.

INGREDIENTI

- 180 g di riso, ideali Carnaroli o Arborio, sciacquato per eliminare l'amido
- 250 ml di acqua di rose (in alternativa 4-5 gocce di olio essenziale alimentare, aumentando in proporzione la quantità di brodo)
- Brodo vegetale q.b.
- Petali di 3 rose (i petali crudi di una delle tre, riservati per la guarnizione finale)
- 1 scalogno (o cipollotto, o porro)
- Olio d'oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco o prosecco
- 50 g di burro per la mantecatura
- 60 g di parmigiano reggiano o grana
- Sale, pepe, noce moscata

PROCEDIMENTO

Tritate finemente lo scalogno e unitelo ai petali dell'infusione, in padella, con un giro d'olio. Fate appassire un minuto, aggiungendo mezzo mestolo di brodo se serve. Aggiungete il riso e girate, fino a quando inizia a dorarsi sfrigolando. Sfumate con il vino e lasciate evaporare l'alcol per un paio di minuti. Iniziate ad aggiungere il brodo un mestolo alla volta, mantenendo un movimento costante. Aggiungete altro brodo soltanto quando il precedente risulta assorbito. Unite pepe e noce moscata. Proseguite con l'acqua di rose e il resto del brodo, fino a cottura completa.



Se scegliete gli oli essenziali al posto dell'acqua di rose, versateli prima della mantecatura finale, insieme al burro e al parmigiano. Regolate di sale, se serve.

Impiattate il risotto e completate con i petali crudi messi da parte.

NOTA ENERGETICA DEGLI INGREDIENTI

La rosa porta amore e apertura del cuore, un fiore che la tradizione lega a Venere, qualità afrodisiaca per eccellenza.

L'acqua di rose custodisce la memoria del fiore, un'essenza che ammorbidisce e permea tutto il piatto di dolcezza.

Lo scalogno apre il gesto della cucina, una nota che avvia la trasformazione.

Il riso accoglie, materia capace di raccogliere ogni essenza che incontra, nutrimento che si trasforma con pazienza.

Il vino scioglie e solleva, porta un tocco di leggerezza e allegria.

Il brodo vegetale è il fondamento che sostiene tutta la preparazione:

la patata radica, il sedano stimola, la carota dolcifica e scalda, il pomodoro accende, la cipolla trasforma

in profondità, il ginepro purifica.

Il burro e il parmigiano legano, portano rotondità e pienezza al gesto finale.

La noce moscata avvolge con un calore intimo, una nota che profuma di vicinanza.



PANNA COTTA AL PISTACCHIO

INGREDIENTI

- 500 ml di panna
- 80 g di zucchero a velo
- 3 fogli di colla di pesce
- 1 bustina di vanillina
- 60-80 g di crema di pistacchio, a seconda della densità e dell'intensità di gusto desiderata

PROCEDIMENTO

Mettete i fogli di colla di pesce in ammollo in acqua fredda. Versate la panna in un pentolino, unite lo zucchero a velo e la vanillina, e scaldate a fuoco dolce, fino a un passo dal bollore.

Togliete il pentolino dal fuoco, strizzate bene la colla di pesce e unitela alla panna calda, mescolando fino a completo scioglimento. Aggiungete la crema di pistacchio e amalgamate fino a un composto omogeneo.

Versate negli stampini e lasciate riposare in frigorifero per almeno sei ore prima di servire.

NOTA ENERGETICA DEGLI INGREDIENTI

La panna chiude il pasto con una dolcezza avvolgente, un gesto materno che accompagna verso la quiete.

Lo zucchero porta leggerezza e piacere, un tocco che alleggerisce.

La vaniglia scalda con una qualità sensuale, da sempre accostata al desiderio e all'intimità, una nota afrodisiaca gentile.

Il pistacchio porta il colore verde della vitalità, un gusto intenso che il palato riconosce come richiamo al piacere e al cuore.

Il gesto della tavola d'estate diventa un rito di incontro. Ogni piatto porta il proprio colore, il proprio calore, la propria qualità energetica.

Il nutrimento si fa passione, il cibo si fa danza tra i sensi e il cuore.







FREYA

LA DEA CHE RISVEGLIA LA MAGIA DEL CUORE, LA LIBERTÀ DELL'ANIMA E IL POTERE DEL FEMMINILE

DI: **NADIA GRACE**

Ci sono figure che appartengono alla storia e al mito, ma che in realtà continuano a vivere perché custodiscono archetipi eterni. Sono presenze che attraversano i secoli e arrivano fino a noi come simboli capaci di parlare ancora al cuore dell'essere umano.

Freya è una di queste. Nella tradizione norrena è una delle Dee più affascinanti e profonde: Dea dell'amore, della bellezza, della fertilità, della magia e della trasformazione. Il suo nome significa "Signora", un appellativo che racchiude già il suo insegnamento più grande: la capacità di una donna di riconoscere il proprio valore, abitare la propria forza e scegliere di essere pienamente sé stessa.

Freya rappresenta una bellezza che va oltre l'apparenza, un amore che supera la dimensione romantica. La sua energia racconta qualcosa di molto più profondo: l'incontro tra sensibilità e potere, tra intuizione e coraggio, tra dolcezza e indipendenza. È la Dea della donna completa, quella che tiene insieme la parte luminosa e quella selvaggia, il cuore e la forza, riconoscendo che ogni aspetto appartiene alla stessa essenza.

Appartenente alla stirpe dei Vanir,

antiche divinità legate alla natura, alla fertilità e ai cicli della vita, Freya porta con sé una conoscenza misteriosa e antica: il seiðr, una forma di magia e divinazione attraverso cui era possibile entrare in contatto con le energie invisibili, ascoltare i movimenti del destino e percepire ciò che si trova oltre la realtà apparente.

Per questo Freya è considerata una custode dei mondi sottili, una figura vicina all'archetipo della sacerdotessa, della donna intuitiva e della guaritrice. La sua magia nasce dalla capacità di entrare in relazione con la vita, ascoltandone i ritmi e riconoscendone i messaggi nascosti, senza il desiderio di dominarla. Freya ci ricorda una conoscenza che arriva dal sentire, tanto quanto dalla mente. Quella saggezza profonda che ogni essere umano possiede quando impara ad ascoltare la propria anima.

Come Dea dell'amore, Freya porta un messaggio rivoluzionario: l'amore autentico nasce dalla pienezza, prima ancora che dal bisogno. La sua energia insegna che prima di cercare qualcuno che illumini il nostro cammino, dobbiamo riscoprire la luce che già abita dentro di noi. La sua bellezza nasce da una

profonda riconnessione con la propria essenza, più che dal bisogno di essere ammirata. È la bellezza della donna che si accoglie, che celebra il proprio corpo, la propria voce, il proprio desiderio e la propria unicità. Freya rappresenta un femminile libero, creativo e consapevole. Un femminile che si mostra intero per essere amato, che porta la propria forza alla luce per essere accolto.

Freya porta con sé anche un altro volto, oltre l'amore e l'armonia. È anche una Dea guerriera. Nella mitologia norrena accoglie nella sua dimora una parte delle anime dei guerrieri caduti in battaglia, mostrando un volto del femminile spesso dimenticato: quello della protezione, della determinazione e del coraggio.

La sua presenza ci insegna che la vita è fatta anche di trasformazioni profonde, di passaggi in cui qualcosa deve morire affinché qualcosa di nuovo possa nascere. Freya accompagna il viaggio dell'anima attraverso le sue metamorfosi. Ci insegna che attraversare una difficoltà è anche l'occasione di scoprire una forza nuova, custodita fino a quel momento. Anche i suoi simboli raccontano una profonda saggezza.

Il suo carro trainato da due gatti richiama l'intuizione, l'indipendenza e il mistero. Il suo prezioso gioiello, il Brísingamen, rappresenta la bellezza, il magnetismo e il valore personale. Il mantello del falco, che le permette di attraversare i mondi assumendo una nuova forma, diventa simbolo della capacità di cambiare prospettiva, elevarsi e vedere oltre ciò che appare.

Ogni simbolo di Freya diventa così uno specchio per ricordarci una parte di noi.

La parte che sa amare.
La parte che sa creare.
La parte che sa trasformarsi.
La parte che sa tornare a casa.

Oggi, in un tempo in cui molte persone sono alla ricerca della propria autenticità, Freya torna come un richiamo potente, per ricordarci chi siamo veramente, oltre ogni immagine che il mondo ci chiede di indossare. La sua voce attraversa i secoli e sussurra alla nostra anima:

ricorda la tua bellezza, ricorda la tua forza, ricorda la magia che custodisci dentro di te. La vera trasformazione nasce quando smettiamo di cercare fuori ciò che abbiamo portato dentro da sempre.

E quando una donna riconosce la Dea che vive nella propria anima, il mondo intero riceve una nuova luce.



RITUALE DI LUGLIO

RISVEGLIARE LA PARTE SELVAGGIA E LUMINOSA CHE VIVE DENTRO DI NOI

Di: **Nadia Grace**

L'estate porta con sé un invito antico: uscire dalla mente e tornare nel corpo. Quando il Sole raggiunge la sua massima espansione, la natura ci ricorda il piacere della presenza, del movimento, della libertà e della celebrazione della vita.

Questo rituale nasce per riconnetterci con quella parte più istintiva e autentica di noi, quella che spesso rimane nascosta dietro i ruoli, le abitudini e le responsabilità quotidiane. Una parte antica, libera e creativa che conosce il linguaggio del corpo, del ritmo e delle emozioni.

PREPARAZIONE

Prepara uno spazio in cui sentirti completamente libera/o di esprimerti. Può essere un luogo nella natura oppure uno spazio della tua casa trasformato per l'occasione.

Accendi un incenso dal profumo che senti affine a questo momento e scegli una musica capace di risvegliare il tuo movimento interiore.

LA PITTURA DEL CORPO

Poi porta l'attenzione al tuo corpo. Accoglilo come il tempio attraverso cui fai esperienza della vita.

Scegli dei colori adatti all'uso sulla pelle e lascia che le tue mani diventino strumenti di creatività.

Dipingi sul tuo corpo simboli, forme o segni intuitivi. Lascia che il significato arrivi da sé, con naturalezza.

Lascia che sia il gesto a parlare.

Un simbolo può rappresentare la tua forza, un altro la tua rinascita, un altro ancora un desiderio che vuoi portare nel mondo.

La pittura sul corpo diventa un atto di riconoscimento: un modo per ricordare che siamo esseri fatti di Terra, elementi, energia e movimento.

LA DANZA

Quando senti che è il momento, lascia che la musica ti guidi.

Inizia a muoverti lentamente. Poi lascia che il corpo trovi il proprio ritmo. Danza. Danza abitando il momento, oltre lo sguardo su come appari. Danza per sentire.

Lascia andare ciò che appartiene al passato, lascia che il respiro si allarghi e permetti alla tua parte più libera, gioiosa e selvaggia di emergere.

In questo spazio ogni forma trova la propria verità. Esiste soltanto il tuo modo unico di abitare il corpo e celebrare la vita.

IL SILENZIO FINALE

Quando la danza termina, fermati qualche istante in silenzio. Osserva i colori sulla tua pelle e chiediti:

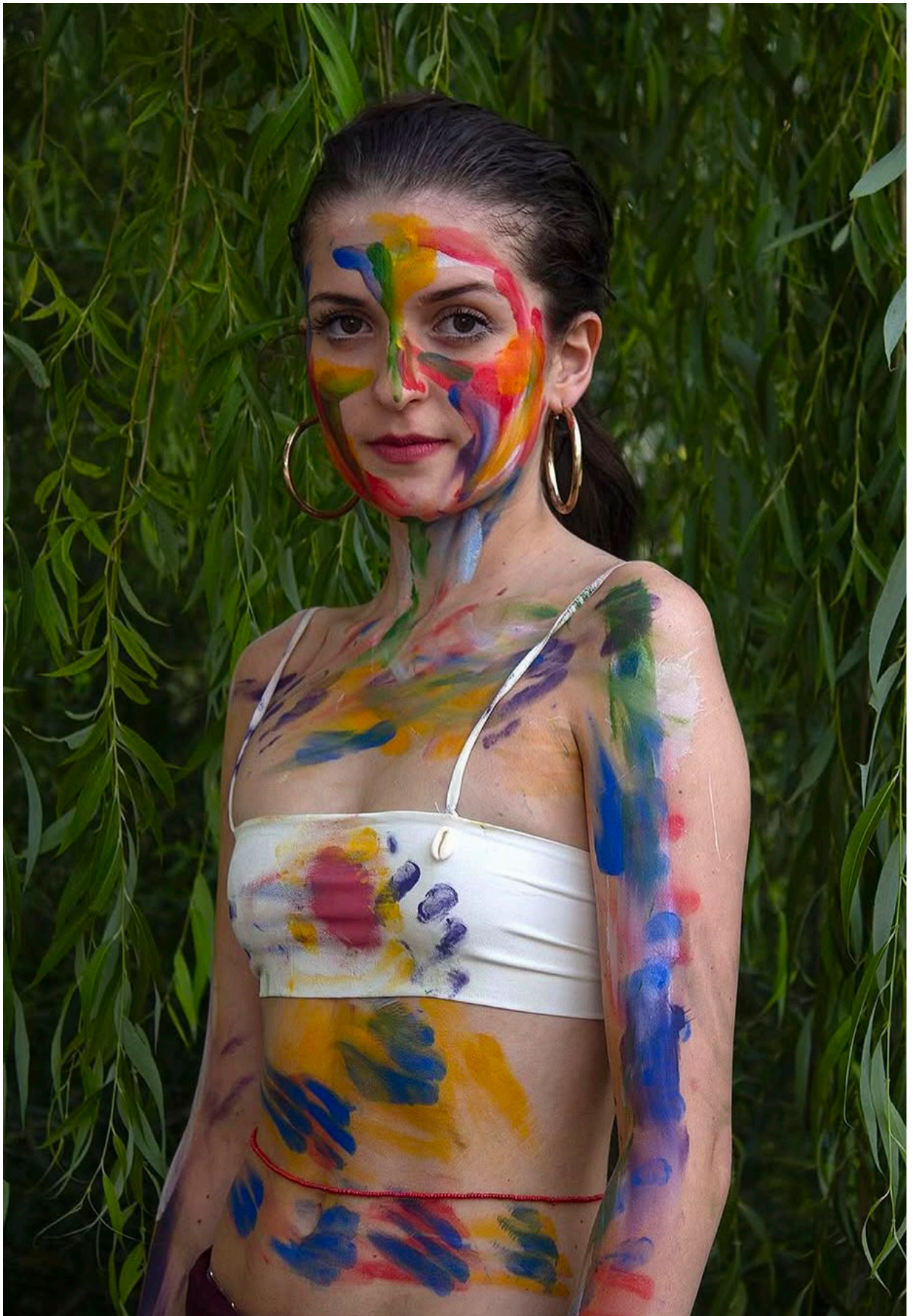
Quale parte di me desidera essere finalmente espressa?

Quale energia voglio portare con me in questa estate?

Che cosa posso lasciare andare per sentirmi più libera/o?

Ringrazia il tuo corpo per averti accompagnata/o fino a questo momento.

Il rituale di luglio è un invito a ricordare che dentro ogni persona vive una scintilla selvaggia e luminosa: una forza creativa che appartiene da sempre alla nostra natura più profonda, vicina quanto il respiro.



LE ANIME DELL'HOTEL ANGST DI BORDIGHERA

UN LUOGO RICCO DI STORIA, MISTERO E UNA STRAORDINARIA ESPERIENZA PERSONALE

Di: **Paolo Battle**, *bionomo energetico*

Nel 1887 l'imprenditore svizzero Adolf Angst diede vita a uno dei più prestigiosi alberghi della Riviera ligure: l'Hotel Angst di Bordighera. Costruito come hotel di lusso, divenne in pochi anni un punto di riferimento dell'aristocrazia europea, accogliendo ospiti provenienti da tutto il continente, in particolare dall'Inghilterra.

La sua fama raggiunse un livello tale che, nel 1900, anche la regina Vittoria d'Inghilterra aveva programmato un soggiorno a Bordighera. La visita venne poi rinviata a causa degli eventi internazionali che interessarono quel periodo, legati alla guerra boera.

Con l'arrivo della Prima guerra mondiale, nel 1917, l'albergo venne requisito e trasformato in ospedale militare. Negli anni successivi tornò ad accogliere ospiti, ma la morte del fondatore Adolf Angst, avvenuta nel 1924, segnò l'inizio di un lento declino.

L'hotel chiuse le sue porte e, per quasi un secolo, numerosi progetti di recupero e trasformazione restarono sospesi, interrotti sul nascere. Ogni iniziativa sembrava fermarsi improvvisamente, alimentando nel

tempo il mistero che circondava questo luogo e la sensazione, diffusa tra molte persone, che quell'edificio custodisse ancora qualcosa di irrisolto.

L'ESPERIENZA VISSUTA NEL 2018

Nel giugno del 2018 Nadia mi propose di trascorrere un romantico fine settimana a Bordighera. A mia insaputa aveva prenotato una camera in un elegante albergo situato proprio accanto all'antico Hotel Angst. Quello che avremmo vissuto restava, allora, lontano da ogni immaginazione.

Fin dal nostro arrivo percepiamo un'atmosfera insolita, intensa, quasi sospesa. Durante la notte il sonno tardava ad arrivare e Nadia iniziò a entrare in quella particolare dimensione percettiva che appartiene al suo cammino spirituale.

A un certo punto mi chiese di tenerle la mano. Mi raccontò che stava percependo la presenza di alcune anime in cerca di un contatto, e che sentiva di essere guidata verso una dimensione diversa di ascolto e percezione.

Rimasi accanto a lei, accompagnandola in quel momento così intenso.



Anche per me fu un'esperienza profonda, difficile da spiegare con le sole parole: un incontro con qualcosa che andava oltre la semplice razionalità. Durante quella connessione Nadia percepì la presenza di una donna profondamente legata al dolore per la perdita della propria figlia, una bambina che, nella narrazione che le arrivava, avrebbe perso la vita mentre soggiornava nell'albergo negli anni Venti del secolo scorso.

La sofferenza di quella madre appariva ancora viva, come una memoria rimasta impressa nel luogo. Nadia mi raccontò inoltre di aver percepito che proprio quella tragedia aveva contribuito a creare, nel tempo, la particolare atmosfera energetica associata all'Hotel Angst, una sensazione che lei collegò anche alla figura della direttrice dell'albergo dell'epoca.

LE ANIME RIMASTE NEL LUOGO

Nel corso della notte Nadia raccontò di aver accompagnato verso la luce numerose anime rimaste legate all'Hotel Angst. Secondo la sua percezione, la vicenda coinvolgeva la donna e la bambina, insieme ad altre presenze riconducibili alla lunga storia dell'edificio.

L'albergo, infatti, durante la Prima guerra mondiale era stato trasformato in ospedale militare e, negli anni della Seconda guerra mondiale, venne nuovamente destinato a struttura sanitaria.

Per Nadia molte delle anime dei soldati e delle persone che vi avevano concluso la propria esistenza erano rimaste energeticamente collegate a quel luogo.

L'intervento spirituale che compì durante quella notte aveva l'intenzione di accompagnare queste anime verso la luce e di sciogliere quello che, secondo la sua esperienza, rappresentava un pesante blocco energetico rimasto impresso nell'edificio per molti decenni.



LA CONFERMA DELLA STORIA

La mattina seguente decidemmo di parlare con il proprietario dell'albergo nel quale stavamo soggiornando.

Quando gli chiedemmo informazioni sull'Hotel Angst, scese in cantina e tornò con tre grandi raccoglitori contenenti fotografie, documenti e materiale storico dedicato all'antico albergo.

Sfogliando quei documenti ci raccontò la storia dell'edificio, confermando molti degli eventi storici che avevamo già approfondito e che avevano accompagnato l'esperienza vissuta durante la notte.

Successivamente tornammo davanti all'Hotel Angst, dove Nadia effettuò un'ultima connessione spirituale con l'intenzione di accompagnare verso la luce le anime che, secondo la sua percezione, erano ancora presenti nel luogo.

In quell'occasione effettuai anche alcune misurazioni con l'antenna di Lecher. I valori rilevati risultarono coerenti con ciò che, dal punto di vista energetico, avevamo percepito durante l'esperienza.



LA RINASCITA DELL'HOTEL ANGST

L'anno successivo, nel 2019, la lunga situazione di stallo che aveva accompagnato per decenni il recupero dell'edificio iniziò finalmente a sbloccarsi.

Nel 2020 partirono ufficialmente i lavori di ristrutturazione e, nel 2022, lo storico edificio rinacque come elegante complesso residenziale.

Dopo quasi un secolo di abbandono, l'antico Hotel Angst tornò così a nuova vita.

Per noi è stato emozionante assistere, negli anni successivi alla nostra esperienza, alla rinascita di questo luogo così ricco di storia. Il rapporto tra gli eventi vissuti nel 2018 e il successivo recupero dell'edificio resta un mistero aperto, sospeso tra coincidenza e significato.

Rimane però, nel nostro cuore, la sensazione di aver partecipato a un momento di profonda riconciliazione con la memoria di quel luogo e con quelle presenze che, secondo l'esperienza spirituale vissuta da Nadia, sembravano ancora

custodire una storia in attesa di essere ascoltata. Forse alcuni luoghi custodiscono, oltre a pietre e ricordi, anche emozioni, memorie e tracce invisibili delle vite che li hanno attraversati.



CALDO E ANIMALI

COME PROTEGGERLI DAVVERO, BUON SENSO E OSSERVAZIONE: LA PRIMA FORMA DI PREVENZIONE.

Di: **Dr.ssa Elena Forni**

Con l'estate, colpi di sole e di calore diventano pericoli reali che si manifestano non solo con sintomi eclatanti, ma anche attraverso impercettibili cambiamenti nel comportamento dei nostri Amici a 4 zampe. Vediamo di seguito come riconoscere i sintomi, gli errori da evitare e come intervenire tempestivamente. Perché proteggerli significa, prima di tutto, saperli osservare con buon senso.

Quando un piccolo dettaglio cambia tutto. Qualche settimana fa sono stata chiamata per una visita domiciliare a un cane che, da alcuni giorni, era cambiato. Era più spento, mangiava un po' meno, era meno attivo e sembrava aver perso la sua abituale vivacità. Non presentava sintomi eclatanti, ma la proprietaria aveva la sensazione che "non fosse più lui".

Durante la visita, come sempre, ho ricostruito con attenzione la sua storia recente. È stato proprio un dettaglio, che a una prima osservazione poteva sembrare irrilevante, a orientare il mio ragionamento clinico.

Qualche giorno prima, durante un'escursione in montagna, la proprietaria si era fermata per alcuni minuti su una morena per decidere quale sentiero seguire. Il cane era



rimasto ad attenderla sulla pietraia, esposto al sole e senza alcuna possibilità di ripararsi all'ombra. La passeggiata era poi proseguita normalmente, ma proprio quel dettaglio mi ha fatto sospettare che avesse subito un colpo di sole passato inosservato.

Infatti, dopo il trattamento con il rimedio omeopatico studiato sulle sue caratteristiche individuali, nel giro di poco tempo, è tornato il cane vivace e attivo di sempre. Questo episodio mi ha ricordato quanto sia facile sottovalutare il caldo e quanto, invece, osservare con attenzione il nostro animale possa fare la differenza.

COLPO DI SOLE E COLPO DI CALORE: QUAL È LA DIFFERENZA?

Con l'arrivo dell'estate non dobbiamo pensare soltanto al colpo di calore, una grave emergenza veterinaria, ma anche a tutte quelle situazioni in cui temperature elevate, umidità e irraggiamento solare mettono a dura prova l'organismo. Il colpo di sole è legato all'esposizione diretta ai raggi solari, soprattutto quando l'animale non ha la possibilità di trovare un riparo.

Il colpo di calore, invece, si verifica quando l'organismo non riesce più a dissipare efficacemente il calore accumulato, anche senza

esposizione diretta al sole, come può accadere all'interno di un'auto, in ambienti poco ventilati o durante un'attività fisica intensa in giornate molto calde e umide.

Si tratta di una condizione che richiede un intervento tempestivo perché può provocare danni anche permanenti agli organi vitali e, nei casi più gravi, avere un esito fatale.

PERCHÉ CANI E GATTI SOFFRONO IL CALDO IN MODO DIVERSO DA NOI?

A differenza dell'uomo, cani e gatti non disperdono il calore principalmente attraverso la sudorazione. Le ghiandole sudoripare che sboccano all'esterno sono presenti quasi esclusivamente a livello dei polpastrelli, mentre il principale sistema di raffreddamento è rappresentato dall'aumento della frequenza respiratoria, il cosiddetto ansimare o termoventilazione.

Quando il caldo è intenso o l'umidità è elevata, questo meccanismo diventa meno efficace e l'animale può andare incontro rapidamente a disidratazione e surriscaldamento. Per questo motivo è fondamentale che abbia sempre a disposizione acqua fresca e la possibilità di restare in un ambiente ombreggiato e ben ventilato.



Anche il gatto può soffrire il caldo, ma spesso adotta spontaneamente strategie più efficaci: tende a cercare luoghi freschi e riparati, sotto un mobile in casa o tra la vegetazione all'aperto. Il cane, invece, essendo un animale fortemente sociale, spesso continua a seguire il proprio proprietario anche quando sarebbe meglio fermarsi.

CHI È PIÙ VULNERABILE?

Alcuni animali richiedono un'attenzione ancora maggiore. I cuccioli, perché non hanno ancora sviluppato pienamente la capacità di

adattarsi alle alte temperature. Gli animali anziani, nei quali i meccanismi fisiologici sono meno efficienti e possono essere presenti patologie cardiache, respiratorie, articolari o metaboliche che rendono più difficile affrontare il caldo. Particolarmente vulnerabili sono anche i soggetti brachicefali, come Bulldog, Carlino e Boxer, che respirano già con maggiore difficoltà, gli animali obesi e quelli affetti da malattie croniche.

Con l'arrivo del caldo è opportuno modificare anche le loro abitudini: nelle giornate calde dovrebbero

uscire solo per il tempo strettamente necessario ai bisogni fisiologici, preferibilmente nelle ore più fresche della giornata, salvo che siano loro stessi a cercare spontaneamente di stare all'aperto.

GLI ERRORI PIÙ FREQUENTI

Molti colpi di sole e di calore potrebbero essere evitati. Lasciare il cane in automobile, anche all'ombra e con i finestrini socchiusi, rappresenta uno dei rischi maggiori.

Anche fermarsi per alcuni minuti su una pietraia o su un terreno che riflette intensamente il calore, passeggiare nelle ore centrali della giornata, camminare sull'asfalto rovente o lasciare a lungo un animale nel trasportino senza una ventilazione adeguata sono situazioni spesso sottovalutate. Un altro errore frequente è immergere improvvisamente l'animale in acqua ghiacciata: il raffreddamento deve essere graduale, per evitare bruschi sbalzi termici.

COSA FARE

Se il cane o il gatto iniziano ad ansimare in modo eccessivo, appaiono abbattuti, disorientati, hanno difficoltà a camminare, vomitano, si accasciano o perdono conoscenza, bisogna agire con tempestività. È



necessario portarli immediatamente in un luogo fresco e ombreggiato e iniziare a raffreddare gradualmente il corpo con acqua fresca, ma non ghiacciata, insistendo soprattutto sull'addome, sulle ascelle e sulle estremità. Se l'animale è vigile, gli si può offrire acqua da bere senza forzarlo.

Contemporaneamente a queste prime manovre è fondamentale contattare con urgenza il veterinario oppure dirigersi verso la struttura veterinaria più vicina, continuando nel frattempo il raffreddamento dell'animale.

UNA RIFLESSIONE

Gli animali ci seguirebbero ovunque. Anche quando sono stanchi, accaldati o iniziano a stare male. Sta a noi riconoscere i loro limiti e capire quando è il momento di fermarci. Non aspettiamo che si lamentino: spesso il loro linguaggio è fatto di piccoli cambiamenti, di una passeggiata affrontata con meno entusiasmo, di un cane che rallenta o di un gatto che cerca il luogo più fresco e silenzioso della casa.

Osservare è il primo atto di cura. Buon senso e osservazione sono, ancora oggi, la prima forma di prevenzione.



LA PROPOSTA INDECENTE

UN BAGNO NUDI NELLA NATURA: IL CORAGGIO DI TORNARE ESSENZIALI

Di: **Nadia Grace**

Ogni mese, un'idea audace, ironica e libera: nessun obbligo, nessun dovere, solo la possibilità di osare, sorprendere e vivere un momento diverso.

Ci sono gesti semplici che hanno il potere di rompere gli schemi più profondi. Uno di questi è immergersi nell'acqua completamente liberi, oltre il filtro dei vestiti, delle aspettative e dei ruoli che ogni giorno indossiamo.

Un bagno nudi nella natura, in un luogo sicuro e rispettoso, può diventare un piccolo rito di riconnessione con sé stessi. È un ritorno all'essenziale, prima ancora che una provocazione: sentire il sole sulla pelle, l'acqua che avvolge il corpo, il vento che accarezza ogni parte di noi.

Fin dall'antichità l'uomo ha vissuto un rapporto spontaneo con gli elementi: acqua, terra, aria e fuoco erano compagni di viaggio e strumenti di armonia. Oggi, immersi in una quotidianità fatta di immagini, giudizi e ritmi veloci, concedersi un momento di nudità consapevole può diventare un atto di libertà interiore.

Spogliarsi nella natura significa anche spogliarsi simbolicamente delle paure: il bisogno di apparire perfetti, il confronto con gli altri, il giudizio verso il proprio corpo. È un invito ad abitare la propria pelle con

maggiore amore e gratitudine.

IL PICCOLO RITUALE DELL'ACQUA LIBERA

Scegli un luogo naturale dove sentirti al sicuro e rispettoso dell'ambiente circostante. Prima di entrare nell'acqua, fermati qualche istante. Respira profondamente e pronuncia dentro di te un'intenzione:

"Lascio andare, ritorno alla mia autenticità."

Poi immergiti lentamente, ascoltando il corpo e lasciando che l'acqua porti via tensioni e pensieri.

Rompere gli schemi, a volte, significa semplicemente concedersi il permesso di essere sé stessi, anche solo per pochi minuti, a viso scoperto.

Perché la vera libertà nasce quando smettiamo di nasconderci.









ENTRA NEL PROSSIMO NUMERO

- **Benessere della persona**
Acqua Solare
- **Racconti oltre confine**
messaggio dell'8.08 - Lions Gate
- **Cucina Alchemica**
Nutrirsi di Colore

...e molto altro ancora. Abbonati ora. Come sempre, nella posta di Nadia Grace, le vostre domande trovano risposta.

A presto Nadia Grace & Co

PROGRAMMA DEL MESE

DA METÀ LUGLIO A METÀ AGOSTO 2026

Ogni mese è una soglia.

In questa pagina entri nel suo ritmo: trovi il programma, le tappe, le esperienze e i contenuti che ti accompagneranno passo dopo passo, per attraversarlo con presenza, consapevolezza e direzione.

L'ORTO DI GRACE COMMUNITY

Dal 15 luglio in poi sono aperte le iscrizioni a L'Orto di Grace, la Community di Nadia Grace.

Due modi per entrare:

- **Percorso di scoperta – 3 mesi:** CHF 66
- **Adesione annuale:** CHF 242 (include il 10% di sconto sulle masterclass di Nadia Grace)

Chi si iscrive entro il 28 luglio potrà assistere alla diretta esclusiva di apertura su Zoom.

IL RITMO MENSILE DEL RACCOLTO:

- **Prima settimana:** video con le informazioni sull'aspetto evolutivo del mese
- **Seconda settimana:** nuova uscita della rivista Nadia Grace & Co Lifestyle
- **Terza settimana:** contributo registrato di un incanto trasformativo
- **Quarta settimana:** diretta esclusiva per gli abbonati della community

LUNA 12 – IN LEONE – BAMBINO INTERIORE – INNOCENZA E LEGGEREZZA

12 AGOSTO 2026, ORE 21:00, ZOOM

CHF 44.00 — sbloccabile gratuitamente con il giusto abbonamento

Con la Luna Nuova in Leone entriamo nel dodicesimo passo del cammino: Bambino Interiore – Innocenza e leggerezza.

Il Leone porta l'energia del cuore, del gioco, dell'espressione autentica. È il segno della creatività, del coraggio e della regalità dell'Essere.

Questa Luna ci invita a riconnetterci con il nostro Bambino Interiore, quella parte viva e luminosa che custodisce stupore, autenticità e desiderio di esprimersi liberamente.

È il tempo di accogliere le sue ferite, di abbracciare il dolore delle mancanze affettive, e di imparare a dare a noi stessi l'amore che non abbiamo ricevuto.

Il Bambino Interiore non chiede perfezione: chiede accoglienza. Chiede di essere visto, riconosciuto e custodito con dolcezza.

Di seguito la spiegazione della Luna e l'almanacco dell'anima del 12 agosto.



L'ORTO DI GRACE ABBONAMENTI

CHF 66 / 3 mesi

CHF 242 /anno

L'abbonamento annuale include:

- 12 numeri della rivista
- L'accesso alla community
- 10 % sconto sull'acquisto alle mastercalss live
- 12 dirette zoom esclusive
- 12 video messaggi canalizzati
- 12 contenuti extra registrati

COME ABBONARTI

Sito.: www.nadiagrace.com

I n s t a g r a m : @aspassoconlanima

Se hai già sottoscritto l'abbonamento a Nadia Grace & Co Lifestyle potrai godere dell'accesso gratuito alla community L'orto di Grace



SCANSIONAMI

Cara Anima,
Questa rivista non è un contenitore chiuso.
È vitale, in continua evoluzione, un vero work in progress.
Per questo desidero coinvolgerti direttamente.
Puoi scrivere se c'è un tema che senti importante, una domanda, un argomento che vorresti vedere approfondito nei prossimi numeri.
E puoi scrivere anche se hai voglia di raccontare qualcosa tu:
una ricetta, un racconto, un'opinione, una riflessione,
qualsiasi cosa senti possa portare energia al collettivo
e dalla quale tutti potremmo trarre beneficio.
Scrivi a:
lifestyle@nadiagrace.com
I contributi e i temi selezionati verranno esplorati nei prossimi numeri della rivista.
Perché questa rivista non è solo da leggere.
È uno spazio da abitare, da nutrire, da condividere.
E anche grazie a te, può continuare a crescere.
Con gratitudine e amore,
Nadia Grace
Nadia Grace & Co Lifestyle



SOL INVICTUS

Dipinto: Nadia Grace