

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

01
2021

Pandemie

Cosa ci insegna la storia 13

Newsletter sulle erbe

Consigli dall'orto delle erbe 12

EGK-TelCare

Medicina complementare
al telefono 06

www.egk.ch


EGK
Assicurati in modo sano

Sommario

06

La mia assicurazione
Medicina complementare
anche al telefono



20

Escursione
La Gioconda
nell'epoca digitale



08

La mia assicurazione
Previdenza non è
solo assicurarsi



13

**Nel mezzo
della vita**
Un film già visto



22

**Medicina tradizionale
e complementare**
Cure giornaliere per
l'anima



25

L'opinione di ...
Pierre-Yves Rodondi,
direttore dell'Istituto di
medicina di famiglia
dell'Università di
Friburgo

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Il contatto personale è più importante che mai 04

La mia assicurazione News dalla EGK 10

La mia assicurazione Rubrica 11

La mia assicurazione La salute viene dalle erbe 12

Nel mezzo della vita Ritratto 18

Medicina tradizionale e complementare Il programma SNE 24

Il macinino Un superfood: gli spinaci 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Le pandemie sono sempre esistite



Ci siamo lasciati alle spalle un anno turbolento, in cui il coronavirus è stato una presenza costante. Un poco alla volta stiamo imparando a convivere con questo nuovo virus e non siamo certo i primi a dover affrontare questo tipo di sfida. Basti pensare alla spagnola di un secolo fa o alla peste nel Medioevo. Ogni volta che l'umanità si confronta con una crisi sanitaria di proporzioni globali, subentrano meccanismi analoghi. Affiorano paure profonde, il sistema sanitario è messo in ginocchio. Ci sono persone che dubitano dell'efficacia dei provvedimenti imposti, altre che intravedono complotti, mentre qualcuno va alla ricerca di capri espiatori.

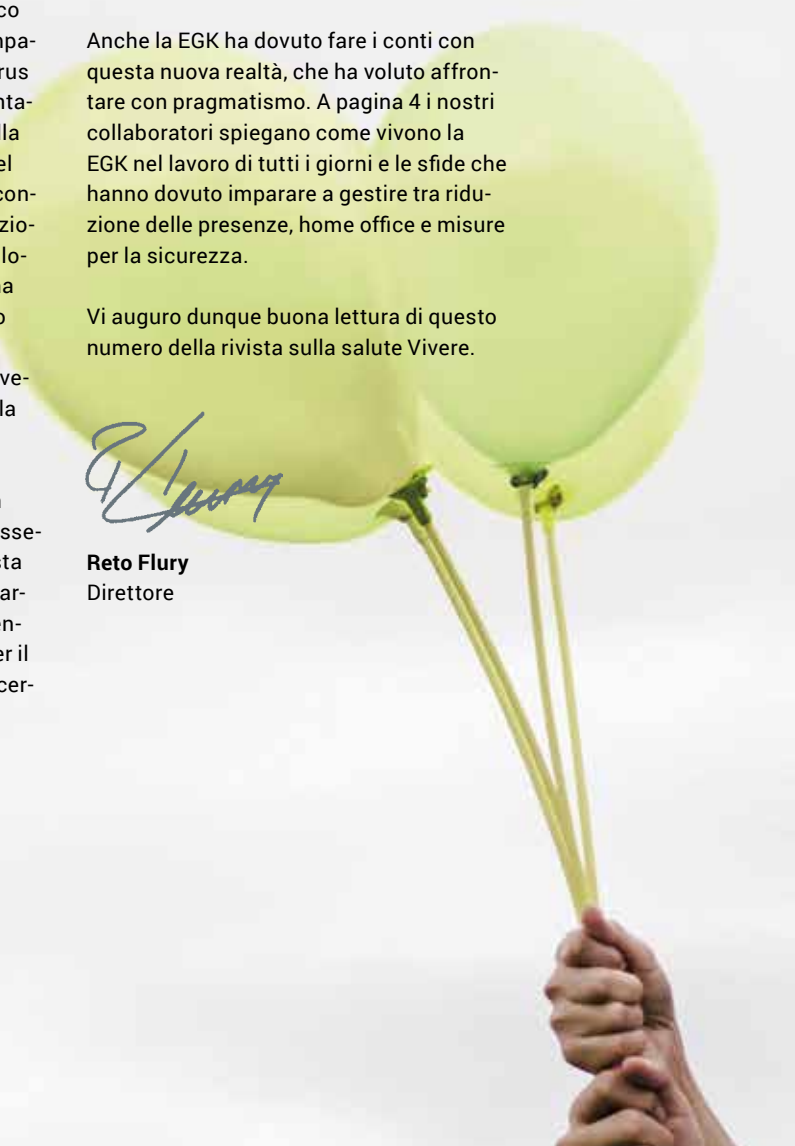
Quello che possiamo però osservare in qualsiasi pandemia è la capacità dell'essere umano di imparare e adattarsi. Questa capacità ci ha permesso ben presto di arginare in una certa misura le conseguenze. Con il coronavirus non è diverso. Per il momento la nostra unica possibilità è cer-

care modi per convivere con il virus. A pagina 13 di questo numero approfondiamo il tema e vi raccontiamo come sono state affrontate le pandemie nel passato.

Anche la EGK ha dovuto fare i conti con questa nuova realtà, che ha voluto affrontare con pragmatismo. A pagina 4 i nostri collaboratori spiegano come vivono la EGK nel lavoro di tutti i giorni e le sfide che hanno dovuto imparare a gestire tra riduzione delle presenze, home office e misure per la sicurezza.

Vi auguro dunque buona lettura di questo numero della rivista sulla salute Vivere.

Reto Flury
Direttore



Il contatto personale è più importante che mai

La pandemia di coronavirus ha tenuto e tiene molto impegnata la EGK. Per i collaboratori sono cambiate alcune modalità di lavoro.



«L'impatto della pandemia sul lavoro è stato fortissimo e ha imposto una riorganizzazione importante.»

Carolina Pirelli, vicerisponsabile Prestazioni/Amministrazione contratti

Negli scorsi mesi i visitatori della sede centrale della EGK a Laufen non si sono certo imbattuti in molti collaboratori. E non perché il lavoro scarseggiasse, bensì a causa delle misure adottate dalla EGK in risposta alla pandemia di Covid-19. Di solito ogni ufficio è occupato da due o tre collaboratori. «Le presenze sono state diradate ricorrendo all'home office e in tutti gli edifici vige l'obbligo di indossare la mascherina – anche in ufficio, se sono presenti più persone», spiega Carolina Pirelli, vicerisponsabile di Prestazioni/Amministrazione contratti. «L'impatto sul nostro lavoro è stato fortissimo e ci ha imposto un'importante riorganizzazione. Ad esempio le riunioni dei team si svolgono ora in teleconferenza, con tutte le difficoltà che ciò comporta nel caso di team di 30 persone.»

I viaggi sono talora necessari

Gli spostamenti sono un aspetto critico, che non deve pesare però in alcuna maniera sugli assicurati. In questo momento di crisi è naturale che sentano particolar-

mente forte il bisogno di un partner affidabile per la salute al proprio fianco, qualcuno a cui rivolgersi per domande e richieste con immediatezza e semplicità. A notarlo sono soprattutto i consulenti alla clientela delle agenzie. «Praticamente ogni giorno qualche assicurato ci chiede quali costi per i tamponi e le cure del coronavirus siano assunti dalla EGK», spiega Semira Lopez, che ogni giorno è pronta ad ascoltare le richieste dei clienti a Zurigo. In molti hanno chiesto informazioni in merito alle coperture assicurative per l'estero. «In questa situazione, la maggior parte degli assicurati non intende viaggiare, ma talvolta i viaggi sono necessari. Quindi è opportuno informarsi sulla propria copertura prima di partire.»

Semira Lopez è stata assunta dalla EGK nel bel mezzo della pandemia. Per lei la consulenza digitale tramite co-browsing, Skype e Zoom non rappresenta una novità e perfino il suo colloquio di assunzione è stato condotto in remoto. Ma si rende con-

to che anche adesso molti clienti preferiscono di gran lunga il contatto diretto: «La consulenza personale in agenzia o a casa del cliente rimane la scelta preferita», spiega Semira Lopez. «Per noi è la modalità più facile, perché ci permette di capire correttamente la persona e i suoi bisogni.»

Non perdere i contatti

In caso di contatto personale, viene prestata la massima attenzione a un corretto distanziamento. Le persone presenti devono indossare tutte la mascherina e dopo i colloqui in agenzia si disinfettano il tavolo, le sedie e le maniglie delle porte. «Ovviamente non tutti sono entusiasti di queste misure, dopotutto siamo essere umani»,



Semira Lopez,
consulente,
agenzia di Zurigo

«È fondamentale che tutti rispettino le regole.»

La mia assicurazione Pandemia di Covid-19



Strade vuote: la pandemia ci ha imposto una battuta d'arresto.

ammette la consulente. «Tuttavia è fondamentale che tutti rispettino le regole, per non perdere il buon rapporto che intratteniamo con la clientela.»

Le misure di contenimento della pandemia sono faticose sia per gli assicurati che per i collaboratori, osserva Andrea Grolimund, responsabile di Servizi centrali. «Il bisogno di comunicare è cresciuto moltissimo», afferma. Le notizie dei giornali diffondono un clima di incertezza. Inoltre la EGK è attiva in tutta la Svizzera e, visto che i cantoni hanno adottato provvedimenti eterogenei, Andrea Grolimund deve capire di giorno in giorno quali regole sono in vigore nelle diverse parti del paese. «C'è una notevole varietà di atteggiamenti, dai collaboratori prudenti fino all'estremo, a quelli che semplicemente si adeguano e a quelli che rimangono abbastanza indifferenti al problema.» Anche l'home office viene sopportato più o meno bene; per questo la EGK-Cassa della salute ha concordato un piano per la rotazione dei collaboratori tra home office e impiego in sede.

Tina Widmer



Andrea Grolimund,
responsabile Servizi
centrali

«Il bisogno di comunicare è cresciuto moltissimo. Le notizie dei giornali diffondono un clima di incertezza.»

«La grigliata nel bosco si può fare anche in inverno»

Lo scorso luglio la nostra ambasciatrice della salute Simone Niggli-Luder si è trasferita con la famiglia a Hallsberg in Svezia per allenarsi un anno intero con il team svedese di orienteering e assaporare lo stile di vita scandinavo. Il coronavirus non ha mandato del tutto all'aria i suoi piani, ma alcune cose non sono proprio come si aspettava.

Come vivete questa situazione eccezionale in Svezia?

La scuola dei bambini è aperta normalmente. Io lavoro al liceo di orienteering e due volte a settimana c'è un allenamento serale per i bambini con la squadra di orienteering. Tutti ci alleniamo con entusiasmo. Nei fine settimana siamo spesso all'aperto. Al momento vanno forte i «grillkorv», in cui grigliamo le salsicce nel bosco. È un passatempo adatto anche ai mesi invernali!

Come tenete i contatti con il resto della famiglia?

Usiamo il computer e scriviamo anche lettere. È sempre una gioia ricevere posta! Il Natale lo abbiamo festeggiato comunque in Svizzera, con una cerchia di persone abbastanza ristretta e rispettando tutte le misure di protezione.

In che modo la pandemia ha colpito il mondo dell'orienteering?

I limiti posti al numero di partecipanti in Svezia permette di organizzare solo gare ridotte, a cui abbiamo partecipato in autunno con entusiasmo e grande piacere. Le restrizioni hanno un forte impatto anche sull'attività altrimenti molto vivace della squadra. Di solito dopo l'allenamento

ci si trova per un «fika», ossia caffè con dolce, ma queste occasioni di socialità purtroppo al momento sono vietate. Tutte le competizioni internazionali di quest'anno sono state annullate e per gli atleti professionisti la situazione non è semplice.



Simone Niggli-Luder e famiglia vivono in Svezia dall'estate scorsa.

Come funziona la sanità in Svezia, in quali aspetti è diversa da quella svizzera?

In Svezia tutti i cittadini dispongono di una copertura sanitaria pubblica. La sanità è finanziata tramite le imposte sul reddito. Per qualsiasi problema relativo alla salute ci si rivolge a una «Vårdcentral», un centro sanitario. Questo sistema è in effetti comodo ed efficiente per i locali, ma è più complicato per chi viene dall'estero e non possiede un codice personale. Ma quando si riesce a ottenere un appuntamento, l'assistenza sanitaria svedese funziona alla perfezione. Grazie alla copertura per l'estero di EGK-SUN sappiamo di essere ben protetti anche in Svezia e possiamo contare sulla EGK per le emergenze.

Medicina complementare anche al telefono

I modelli di telemedicina per l'assicurazione di base come EGK-TelCare sono molto apprezzati e spesso scelti proprio in virtù della facilità e rapidità con cui permettono di ottenere un'assistenza medica. Dal 2015 la EGK-Cassa della salute offre una consulenza analoga anche per la medicina complementare.

Dall'anno scorso la EGK-Cassa della salute offre una copertura ancora più ampia per la medicina complementare con EGK-SUN. Gli assicurati possono usufruire di una scelta sempre maggiore di trattamenti della medicina complementare, con oltre 14 000 terapisti e naturopati in tutta la Svizzera. Tanta varietà può disorientare durante la ricerca del trattamento più idoneo.

EGK-Paraphone vi aiuta a districarvi tra le molte offerte della medicina complementare. La EGK-Cassa della salute, in collaborazione con l'ambulatorio Paramed di Baar, mette a disposizione di chi sottoscri-

ve l'assicurazione complementare EGK-SUN la hotline EGK-Paraphone. Chiamando il numero 0800 42 42 00 potete ricevere una consulenza diretta e gratuita sulle terapie della medicina complementare.

Se lo richiederete, vi verrà fissato un appuntamento presso l'ambulatorio Paramed entro 48 ore. Il rimborso del relativo costo è disciplinato dalle condizioni contrattuali dell'assicurazione complementare.

Tina Widmer



L'ambulatorio Paramed di Baar gestisce la hotline EGK-Paraphone.

Trovate il terapeuta più adatto

La EGK-Cassa della salute è al vostro fianco anche nella ricerca di terapisti o naturopati in grado di rispondere alle vostre esigenze. L'Ufficio terapisti della EGK, gestito dalla Fondazione per la medicina naturale ed empirica SNE di Soletta, è a disposizione per indicarvi uno specialista nelle vostre vicinanze.

Tel. 032 623 64 80

E-mail: info@fondation-sne.ch

La hotline dell'Ufficio terapisti è attiva da lunedì a giovedì con orario 8.30 – 11.30 e 13.30 – 16.30; il venerdì dalle 8.30 alle 11.30.

0800 42 42 00

La hotline è attiva da lunedì a venerdì con orario 8.00 – 12.00 e 13.30 – 17.00. Disponibile per gli assicurati con EGK-SUN e EGK-SUN BASIC A.

La natura è la mia medicina migliore.

EGK-SUN è l'assicurazione complementare per le persone che vogliono coniugare naturalezza e sostenibilità per la loro salute. Questo pacchetto all-in-one vi offre la libertà di scegliere tra diversi metodi di cura della medicina tradizionale e complementare, oltre a mettervi a disposizione numerose prestazioni aggiuntive per un'assicurazione a tutto tondo. Dovete soltanto decidere in quale reparto ospedaliero preferite essere ricoverati in caso di necessità.

**Fate un confronto
e richiedete subito
una consulenza.**

Tel. 091 851 30 80 o www.egk.ch/sun

**EGK**
Assicuratevi in modo sano

Previdenza non è solo assicurarsi

Tutti gli abitanti della Svizzera sottoscrivono un'assicurazione malattia. Questa protezione presenta però alcune lacune, di cui molti assicurati sono all'oscuro. Per fortuna porvi rimedio è relativamente facile.



«In Svizzera si può registrare presso l'ufficio dello stato civile, al costo di 75 franchi, il luogo di conservazione del mandato precauzionale.»

Ruedi Dudle, direttore di agenzia EGK-Cassa della salute San Gallo

«Durante le visite ai clienti spesso non si parla inizialmente di previdenza», afferma Ruedi Dudle, direttore dell'agenzia di San Gallo. «Ma prima o dopo il discorso cade sui nostri prodotti previdenziali EGK-DII ed EGK-DIM.» Solo in quel momento molti assicurati si rendono conto dei rischi finanziari che possono correre qualora si verificano fatalità come l'invalidità o la morte a seguito di infortunio o malattia.

In caso di decesso di un familiare, EGK-DII ed EGK-DIM vi mettono a disposizione subito e senza complicazioni le risorse finanziarie necessarie a compensare le perdite di reddito e le nuove spese connesse con un'invalidità – a fronte di un premio minimo di poco più di un franco al mese. «Abbiamo osservato un aumento nel numero di giovani assicurati che si rivolgono a noi per proteggere sé e la propria famiglia in maniera più completa rispetto a un'assicurazione standard», spiega il direttore di agenzia. Soprattutto nelle situazioni in cui potrebbero non essere più in grado di decidere, molti desiderano la certezza di avere adottato tutte le precauzioni necessarie.

Vendita forzata dell'abitazione

Ruedi Dudle ha esperienza di una situazione davvero tragica: «Mi ricordo di un padre di famiglia di 45 anni morto di cancro.» Siccome l'autorità di protezione dei minori

e degli adulti (APMA) doveva rappresentare e tutelare i diritti dei figli e la loro quota di eredità, la madre vedova fu costretta a vendere la casa per versare il dovuto ai propri figli minorenni. Una convenzione matrimoniale avrebbe permesso di evitarlo: i genitori avrebbero potuto infatti convenire che il partner superstite sarebbe rimasto a vivere con i figli nell'abitazione di famiglia, evitandone così la vendita. «Se i figli sono maggiorenni, si può invece stipulare un contratto successorio.»

Gli atti di questo tipo devono essere autenticati da un notaio e comportano quindi dei costi. È invece gratuito il documento di tutela più importante: il mandato precauzionale può essere scritto a mano, proprio come un testamento, ed è valido anche senza autenticazione. Si tratta di un docu-



Il mandato precauzionale può essere scritto di proprio pugno come il testamento.

La mia assicurazione La giusta previdenza

Maggiori informazioni

Informazioni su EGK-DII: www.egk.ch/dii
Informazioni su EGK-DIM: www.egk.ch/dim

Sul portale online delle autorità elvetiche ch.ch oppure sul sito di Büro Spitex trovate le informazioni principali sul mandato precauzionale o sulle direttive del paziente.

www.ch.ch/it/incapacita-discernimento

www.ch.ch/it/direttive-del-paziente

www.buero-spitex.ch/vorsorgeauftrag (tedesco)

Informazioni sul testamento genitoriale (tedesco):
www.letsfamily.ch/de/eltern/rechte-und-finanzen/articles/wann-brauchen-familien-eine-sorge-rechtsverfuegung

mento in cui si stabilisce chi prenderà le decisioni in nostra vece qualora dovesse venir meno la capacità di discernimento, ad esempio in seguito a un incidente o una malattia. In assenza del mandato precauzionale, le decisioni che non riguardano la quotidianità immediata devono essere prese dall'APMA anche nel caso di coppie coniugate. «In Svizzera è possibile registrare presso l'ufficio dello stato civile, al costo di 75 franchi, il luogo di conservazione del mandato precauzionale», spiega Ruedi Dudle.

Una decisione tempestiva

In Svizzera poi si tralascia spesso di redigere le direttive del paziente. «Molti svizzeri hanno probabilmente riflettuto in merito al ricorso a misure che prolungano la vita nel caso di malattie gravi e all'eventuale donazione degli organi dopo la morte», continua Ruedi Dudle. «Ma sono in pochi a scrivere le proprie opinioni nero su bianco.» Una comunicazione chiara e in forma scritta delle proprie volontà è un aiuto importante per i famigliari e il personale medico.

In caso di decesso di entrambi i genitori di figli minorenni servirebbe un ulteriore documento che, alla pari delle direttive del paziente, è sufficiente scrivere a mano: il testamento genitoriale. Pur non essendo legalmente vincolante, l'APMA cercherà, nella propria decisione in merito alla custodia dei figli, di assecondare per quanto possibile le volontà dei genitori. Allo scopo, l'APMA deve però co-

Oggi sono disponibili diversi modelli che aiutano nella compilazione di questi importanti documenti.



È opportuno esprimere in anticipo le proprie volontà nell'eventualità di una futura incapacità di discernimento.

noscere il luogo in cui è conservata la disposizione. Si può ad esempio informare la persona prescelta come tutore. Alcuni cantoni prevedono invece la possibilità di depositare il testamento genitoriale presso l'APMA.

Oggi sono disponibili diversi modelli che aiutano nella compilazione di questo documento così importante. Il VZ-Vermögenszentrum e la rivista di consulenza per i consumatori «Beobachter» mettono a disposizione del materiale, ma anche diverse organizzazioni specializzate e di servizi come la Pro Senectute e numerose banche offrono assistenza. «A prima vista può sembrare una perdita di tempo», riconosce Ruedi Dudle. «Ma ne vale davvero la pena. Simili decisioni hanno conseguenze di vasta portata. E quando il peggio accade, è ormai troppo tardi.»

Tina Widmer

Raccomandate la sicurezza

Siete pienamente soddisfatti della vostra copertura assicurativa e desiderate che anche i vostri parenti, conoscenti e amici possano godere della giusta assistenza sanitaria di base? Noi premiamo con 100 franchi ogni raccomandazione che porta alla stipulazione di una nuova assicurazione complementare EGK-SUN. Su ogni nuova stipulazione per l'assicurazione di base riconosciamo invece 50 franchi.

Come funziona

1. Andate alla pagina www.egk.ch/egk-raccomandazione
2. Compilate il modulo con il nome e l'indirizzo delle persone che desiderano usufruire come voi della cassa della salute più naturale della Svizzera e che sono interessate alle prestazioni offerte dalla EGK.
3. Aggiungete i vostri dati negli appositi spazi e cliccate su «Invia».
4. Fatevi un bel regalo con il premio guadagnato!

News dalla EGK

Rimanete sempre aggiornati! Vi informiamo periodicamente sulle novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.

L'assicurazione che protegge dalla nascita

Quando si è in dolce attesa, c'è sì tanta gioia, ma ci sono anche molte decisioni da prendere. Per godere in tutta tranquillità questa nuova vita insieme alla vostra creatura, vi consigliamo di stipulare le assicurazioni principali già prima della sua nascita. La EGK-Cassa della salute vi permette di effettuare una preiscrizione sia all'assicurazione di base che, senza riserve, anche all'assicurazione complementare EGK-SUN nella versione per il reparto comune, semiprivato o privato. I nostri consulenti sono a vostra disposizione per aiutarvi a trovare la soluzione assicurativa più adatta. L'approccio dolce della medicina complementare è molto apprezzato soprattutto per i bambini. Con EGK-SUN offrite a vostro figlio la migliore protezione possibile. Trovate l'agenzia più vicina a cui rivolgervi per richiedere una consulenza: www.egk.ch/it/agenzie.



Richiedete Vivere in formato digitale

La EGK-Cassa della salute tiene molto alla sostenibilità. Proprio per questo in estate abbiamo sostituito la pellicola in PE che avvolgeva la nostra rivista sulla salute Vivere con carta riciclata proveniente dalla Svizzera. Questa scelta è stata molto apprezzata dagli assicurati: abbiamo ricevuto innumerevoli riscontri positivi e alcuni suggerimenti su come riutilizzare la confezione di carta. Sapevate ad esempio che la busta entra in quasi ogni borsa diventando un pratico astuccio per le mascherine protettive?

La rivista sulla salute della EGK può essere letta in un formato ancora più sostenibile e soprattutto comodo, su computer, smartphone o tablet: potete infatti abbonarvi alla versione digitale di Vivere. In questo modo riceverete la nostra rivista con le informazioni sulla salute tre volte all'anno nella vostra casella di posta elettronica il giorno stesso della pubblicazione, invece di aspettare il suo arrivo tramite posta. Così sarete sempre al corrente su tutte le novità che riguardano la salute, sia a casa che quando vi spostate.



Come funziona

1. Aprite la pagina www.egk.ch/it/vivere-abo
2. Iscrivetevi inserendo i vostri dati completi e il numero di assicurato. L'iscrizione è necessaria per essere cancellati dall'abbonamento cartaceo ed evitare così di ricevere entrambe le versioni della rivista.

Da quel momento riceverete la rivista digitale tre volte all'anno.

Rubrica



di Ariella Kaeslin

Prendere appuntamento:
ora anche online

Dallo scorso anno gli appuntamenti per una consulenza presso la EGK-Cassa della salute possono essere fissati anche tramite il sistema di prenotazione del nostro sito. È sufficiente aprire la pagina www.egk.ch, cliccare su «Richiedi una consulenza», indicare se si preferisce una consulenza presso l'agenzia, a casa propria o via telefono e l'argomento che desiderate trattare. Successivamente dovete proporre una data, un orario di reperibilità e i dati di contatto: è l'ultimo sforzo e la soluzione assicurativa più adatta a voi sarà a portata di mano!

Attendo con gioia un futuro migliore

In realtà il mio animo sportivo non si può proprio lamentare del coronavirus: nonostante la pandemia, nell'ultimo anno non ho saltato un solo allenamento. La maggior parte delle mie attività sportive si svolgono all'aperto, in mountain-bike, di corsa, con gli sci da fondo.

Non è l'esercizio fisico a mancarmi, ma piuttosto la motivazione a praticarlo. Mi mancano le gare. E, a quanto sento, accade lo stesso a moltissimi atleti dilettanti. La Maratona di San Silvestro a Zurigo? Cancellata. La Vasaloppet? Cancellata. I campionati svizzeri di crossfit? Cancellati, cancellati, ancora cancellati.

Negli allenamenti macino chilometri, completo le mie serie, ma in definitiva mi sento sola. Manca qualcosa di essenziale. Mi ricordo che prima della pandemia talvolta pensavo: «Santo cielo, l'ennesima manifestazione sportiva!» Oggi mi rendo conto che gli eventi hanno una loro ragione d'essere. Prima di tutto mi danno un obiettivo per cui allenarmi. E, ancora più importante, mi danno l'opportunità di stare insieme a persone affini a me. Darsi appuntamento con il gruppo, partire insieme la sera prima della maratona di sci dell'Engadina, ritrovarsi dopo la gara a chiacchierare davanti a una raclette, parlare della prossima gara di corsa cittadina mangiando spaghetti insieme: questi sono i momenti di cui ho nostalgia.

D'altronde affliggersi non serve a nulla. Mi hanno aiutato alcune righe che ho letto di recente sul «Süddeutsche Zeitung»: «Certo, possiamo rammaricarci del presente o rimpiangere il passato. Ma sarebbe molto più bello sperare con gioia in un futuro migliore.»

Ed è proprio così! Attendo con gioia il momento in cui potremo di nuovo praticare lo sport insieme. Fino ad allora mi terrò in forma, per non invecchiare anzitempo.

Ariella Kaeslin

La salute viene dalle erbe

Le erbe sono sinonimo di salute. Ma anche di piacere e di gioia di vivere. Le piante officinali sono utilizzate in medicina da millenni. Ancora oggi, la fitoterapia è un ramo importante della medicina complementare.



La EGK-Cassa della salute è la principale offerente di assicurazioni malattia con accesso illimitato alla medicina complementare e nei decenni ha acquisito vaste conoscenze sulle piante officinali. Con piacere condividiamo questo sapere con voi. Considerata la situazione, in cui dobbiamo prestare attenzione ai minimi sintomi di raffreddore, forse desiderate rafforzare il vostro sistema immunitario o mitigare qualche disturbo con rimedi casalinghi.

La mela cotogna contro l'aria secca da riscaldamento

Sapete che la mela cotogna è ricchissima di vitamina C, la vitamina fondamentale in relazione con la profilassi contro il raffreddore? La mela cotogna non si trova solo sotto forma di gelatina o marmellata. Nella newsletter di dicembre 2019 dedicata a

questo frutto, disponibile nel nostro archivio (link nel riquadro), abbiamo inventato per voi un tiramisù di cotogne che è un peccato di gola salutare. Questo frutto aiuta anche a contrastare gli effetti dell'aria secca dovuta al riscaldamento: nella medicina naturale trova impiego sotto forma di pomata e crema per le labbra screpolate e la pelle arrossata.

Un'erba contro la tosse

Ma cosa fare se si manifestano sintomi da raffreddamento? Se sospettate un'infezione da coronavirus dovete sottoporvi subito a un tampone, eventualmente dopo avere consultato il vostro medico, e mettervi in isolamento. Se il tampone è negativo e si tratta di un'innocua manifestazione influenzale, potete affrontarla con rimedi naturali. Per il mal di gola ad esempio è molto utile la salvia. Le istruzioni d'uso sono fornite nella newsletter di febbraio 2020, sempre reperibile nell'archivio. La tosse può essere alleviata con le radici di altea comune (numero di giugno 2019 in archi-

vio), mentre i sintomi fastidiosi di bronchiti e raffreddore diventano più supportabili grazie ai bagni (e alle inalazioni) con rametti freschi di abete (newsletter di marzo 2018).

Testo: Tina Widmer

Il mondo delle erbe lo trovate qui

Tutti i numeri della newsletter dal 2015 sono disponibili nell'archivio: www.egk.ch/il-mondo-delle-erbe

Per ricevere la newsletter mensile sul mondo delle erbe tramite posta elettronica, potete iscrivervi qui: www.egk.ch/it/newsletter



Un film già visto

Le pandemie con esiti fatali non sono soltanto un fenomeno del XXI secolo. Coronavirus, peste o influenza spagnola tengono il mondo col fiato sospeso da tempo immemorabile e dovrebbero indurci a riflettere maggiormente sul ruolo della salute pubblica.

In questo secolo non ricordiamo altri eventi che abbiano minacciato così direttamente la normalità dell'intera umanità più del coronavirus. Eppure in passato nuovi virus e batteri hanno innescato periodicamente delle pandemie. È giunto il momento di trarre alcuni insegnamenti dalla crisi odierna. Primo fra tutti, la consapevolezza che la distruzione della natura e il modo in cui trattiamo gli animali favoriscono la diffusione di nuove malattie.

Combattimenti in trincea, feriti gravi in lazaretti sovraffollati e il primo impiego di armi di distruzione di massa moderne: la Prima guerra mondiale con i suoi dieci milioni di morti fu il conflitto più sanguinoso dell'umanità fino a quel momento. Ma la catastrofe peggiore fu di altra natura e colpì nel 1918, il suo nome era spagnola. Diversamente da quanto lasci intendere il nome, questa forma influenzale partì dall'America e si diffuse in tutto il globo, mietendo tra i 20 e i 50 milioni di vite. Alcuni esperti parlano addirittura di 100 milioni di morti – un numero superiore alla somma delle vittime dei due conflitti mondiali. Secondo l'Ufficio federale di statistica anche in Svizzera si raggiunse una mortalità record, con 25 000 decessi ricollegabili all'influenza. Per decenni non si riuscì a risalire alla causa di questa decimazione. Oggi sappiamo che l'agente patogeno era un sottotipo aggressivo del virus dell'influenza H1N1.

«Tutte le pandemie hanno un tratto in comune: le impariamo a conoscere quando sono finite», conferma Flurin Condrau, storico della medicina all'Università di Zurigo. Lo studioso cita come altro esempio il colera che colpì praticamente tutte le città europee nel corso della rivoluzione industriale del XIX secolo. «Diversi medici erano scettici sulla teoria del contagio e tendevano invece ad attribuire la colpa ai cosiddetti miasmi, le esalazioni malsane prodotte soprattutto da feci e rifiuti. Di conseguenza ci si concentrò soprattutto sulle acque di scarico e sul miglioramento delle condizioni igieniche nelle città. Sol tanto in seguito si capì che l'elemento decisivo era la disponibilità di acqua potabile pura.»



«Nel XIV secolo la peste mieté tra il 30 e il 60 per cento della popolazione mondiale.»

Flurin Condrau, professore ordinario di Storia della medicina, Università di Zurigo

La morte nera

Le epidemie e le pandemie sono spesso associate inconsciamente a scenari apocalittici da fine del mondo. Il morbo che sopra tutti si avvicina maggiormente a questa idea è la peste, che rimane la pandemia più drammatica mai vissuta dall'umanità. La peste cominciò a mietere milioni di vite già nel VI secolo. Nel Medioevo raggiunse poi dimensioni difficili da immaginare oggi. Lo storico Condrau la definisce un vero e proprio killer: «Nel XIV secolo mieté tra il 30 e il 60 per cento della popolazione mondiale, lasciandosi dietro intere regioni in rovina, alla pari delle grandi guerre e delle carestie.» La peste è «un evento naturale devastante e di ampia portata».

Il salasso demografico conseguente trasformò radicalmente la società medioevale: i signori non disponevano più di contadini, gli artigiani non trovavano più apprendisti. La peste favorì anche una religiosità esasperata e contribuì alla diffusione di teorie complottiste che peggiorarono la posizione già difficile dei gruppi minoritari. Nel tentativo di dare una spiegazione all'inesplicabile, l'antisemitismo ampiamente diffuso sfociò nell'attribuzione della colpa di questa tragedia agli ebrei, che ne divennero il capro espiatorio. Gli ebrei furono accusati di avvelenare le fonti

e diffondere così il morbo. Successivamente gli ebrei furono perseguitati sistematicamente e uccisi in tutta Europa, Svizzera inclusa.

Una pandemia mediatica

Oggi l'Europa non è ancora del tutto immune dall'antisemitismo, in compenso la peste sembra essere stata sconfitta. L'Ufficio federale della sanità pubblica non ha registrato alcun caso in Svizzera negli ultimi 30 anni. Persiste invece in altre regioni del mondo, dove tuttavia il numero delle vittime si è ridotto drasticamente grazie agli antibiotici. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) continua però a registrare circa 3000 casi all'anno, di cui qui non sentiamo nemmeno parlare.

Una volta superate, le pandemie sono presto dimenticate, come osserva anche Flurin Condrau: «La rapida diffusione dell'influenza asiatica alla fine degli anni '50 del secolo scorso causò oltre un milione di morti nel mondo, di cui 30 000 solo in Germania. Eppure oggi non se la ricorda nessuno.» A suo giudizio l'aspetto più macroscopico del fenomeno fu la scarsa attenzione dedicata dai mezzi di comunicazione alle pandemie quali temi di attualità. Da questo punto di vista, il coronavirus rappresenta un'eccezione e lo storico par-



la in questo caso di una pandemia mediatica. «È un aspetto del tutto nuovo», aggiunge Condrau, precisando che il suo non è affatto un giudizio di valore.

Esistono comunque parallelismi, alcuni anche molto evidenti, ad esempio tra la spagnola e il coronavirus. «Ai fini del contenimento si ricorse diffusamente anche un secolo fa a divieti di assembramento e chiusura dei ristoranti. Non esisteva tuttavia una posizione unanime da parte dei cantoni.» Da sempre la politica sanitaria in Svizzera è di competenza dei cantoni e di conseguenza, oggi come allora, si è assistito a contrapposizioni con l'autorità federale che non disponeva delle basi giuridiche per intervenire attivamente con una politica di contrasto della pandemia. «Se posso dire la mia opinione, il federalismo ha fallito durante l'influenza spagnola. E anche nella crisi odierna non disponiamo di una strategia chiara», constata passionatamente l'esperto.

Grazie alla revisione della legge federale sulla lotta contro le malattie trasmissibili, il Consiglio federale dispone oggi in teoria delle competenze necessarie a imporre un'applicazione uniforme delle misure, com'è avvenuto di fatto con il lockdown in primavera. «A causa dell'enorme pressione politica subita, il Consiglio ha tuttavia ceduto nuovamente questa competenza ai cantoni all'inizio dell'estate.» Una pandemia di portata nazionale non può essere tuttavia contrastata a livello cantonale. «Per questo non sorprende certo che la seconda ondata abbia travolto il paese in autunno. Le pandemie minacciano la sicurezza nazionale e devono essere gestite a livello federale, in maniera analoga alla difesa nazionale», afferma convinto Condrau. A suo dire la politica presta troppa poca attenzione alle questioni che riguardano la salute pubblica. «La classe politica svizzera discute di salute soltanto in relazione ai costi del sistema sanitario. La loro preoccupazione è legittima, visto che la nostra sanità è tra le più costose al mondo. Ma ora serve un sistema sanitario organizzato che ponga al centro la protezione e la promozione della salute della popolazione nel suo complesso.»



«Dobbiamo essere più frugali,
tutelare la natura e mangiare
meno carne.»

Philip Tarr, co-primario della Clinica medica
universitaria di malattie infettive e igiene ospedaliera
dell'ospedale cantonale di Basilea Campagna

Più salute pubblica

È del medesimo avviso Philip Tarr, co-pri-mario della Clinica medica universitaria per le malattie infettive e l'igiene ospeda- liera presso l'ospedale cantonale di Basi- lea Campagna, anche se si rende conto della difficoltà di trasmettere il concetto di una salute «pubblica»: «Quando mi trovo davanti una paziente, mi occupo innanzi- tutto della sua salute personale. Ma siamo meno bravi di altri paesi ad occuparci dello stato di salute della popolazione nel suo insieme, in particolare nell'ambito della prevenzione delle malattie. Un paese ricco come la Svizzera dovrebbe ad esempio of- frire gratuitamente tutte le vaccinazioni raccomandate, senza pensare a particolari condizioni, quindi senza quote parti o fran- chigie.» In questo ambito, altri paesi come l'Inghilterra sono molto avanti rispetto a



«In questi tempi di crisi è importante fare qualcosa che sia in grado di sollevarci lo spirito, come una passeggiata.»

Jacqueline Frossard, presidente del Tribunale di Basilea per il ricovero a scopo di assistenza e membro del direttivo FSP

noi. Il dottor Tarr vede la necessità di inter- venire soprattutto sulla comunicazione. «Dobbiamo riuscire a raggiungere tutti, an- che le persone che la pensano diversamente, come gli scettici al vaccino. È molto importante che i medici dedichino maggiore tempo a rispondere ai timori di queste persone. Soltanto così possiamo trasmettere nozioni scientifiche con la cre- dibilità necessaria.»

Dagli animali all'uomo

A fronte del fatto che gli agenti patogeni dell'ultima pandemia sono passati dagli animali all'uomo, i governi di tutti il mondo devono creare ora i presupposti generali affinché ciò non si ripeta. «Il Covid-19 ci ha dimostrato che l'invasione da parte dell'uomo degli habitat in cui vive la fauna selvatica può avere conseguenze planeta- rie. Dobbiamo essere più frugali, tutelare la natura e mangiare meno carne.»

Philip Tarr ha formulato queste raccoman- dazioni ancora prima del Covid-19, ma ora assumono carattere di urgenza. Egli prefi- gura già la prossima pandemia influenzale «che potrebbe venire ancora una volta dal- la Cina o con ogni probabilità da luoghi in cui sussistono condizioni favorevoli allo sviluppo di un nuovo virus influenzale a causa della convivenza stretta tra esseri umani, maiali ed alcuni volatili domestici. Per impedire la prossima epidemia occorreranno cambiamenti radicali nei comportamenti e non sono fiducioso che li otterremo», ammette. Certo un ripensa- mento è indispensabile, ma Flurin Condrau ci rassicura precisando che le pandemie non sono necessariamente sempre fatali. «Il progresso della medicina ci offre oggi delle possibilità di sopravvivenza che una volta erano inconcepibili.»

La sofferenza psichica

Per le persone affette da malattie mentali, la crisi attuale è una sfida molto problema- tica, a dispetto dei progressi compiuti dal-

la medicina. Lo conferma un sondaggio condotto tra i propri affiliati dalla Federa- zione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi (FSP). «Questa situazione eccezionale ha acuito le malattie mentali esistenti e ne ha create di nuove. La situa- zione è diventata talmente critica che il 70 per cento degli affiliati è troppo occupato e si è trovato costretto a rifiutare nuovi pa- zienti che chiedevano un sostegno», spiega Jacqueline Frossard, presidente del Tribunale di Basilea per il ricovero a scopo di assistenza e membro del direttivo della FSP.

A suo avviso la Confederazione ha trascu- rato troppo a lungo nei suoi provvedimenti gli effetti della pandemia sulla salute psi- chica. «Il diradamento dei contatti sociali ha favorito l'insorgenza di ansia o depres- sione e ha contribuito all'aggravamento di condizioni pregresse, come ad esempio una dipendenza. Il Tribunale ha dovuto occuparsi di diversi casi di alcolismo e di persone che durante il lockdown hanno bevuto quasi fino a morire, una situa- zione con cui non ci eravamo quasi mai con- frontati prima. In questi tempi di crisi è ancora più importante fare qualcosa che sia in grado di sollevarci lo spirito: può trattarsi di una passeggiata, una conversa- zione in cui si possono esprimere i propri timori o un invito per una cena con gli ami- ci, anche se solo via Skype.»

Testo: Güvengül Köz Brown

Fotografie: Marcel A. Mayer

Errata corrige

Vivere 4/2020: «Ipermedicalizzazio- ne: malati di farmaci»

Nel numero indicato è stata menzio- nata come esempio di un eccesso di cure la prescrizione di farmaci anti- coagulanti per la fibrillazione atriale e sono stati citati i problemi di me- moria quale effetto indesiderato dell'assunzione di antiproteolitici. Le informazioni fornite sono state tratte nello specifico da uno studio tedesco e non figurano nelle liste Top-5 di smarter medicine, l'ini- ziativa che pubblica in Svizzera le raccomandazioni per le prestazioni mediche non necessarie. Qualora abbiate dubbi sull'efficacia di un trattamento o riscontriate degli ef- fetti collaterali, vi invitiamo a pren- dere contatto con il vostro medico e a non modificare la terapia senza il suo consenso.



Con la sega e con la pialla, ma anche con il cuore

Per quasi 20 anni Barbara Schranz ha cullato il sogno di aprire una segheria in proprio in cui impiegare persone con problemi cognitivi. La scorsa estate questo desiderio coltivato a lungo ha preso finalmente forma nell'Oberland bernese. Oggi Barbara impiega due collaboratori e progetta di ingrandirsi.

Seguire una dieta ipocalorica, fare sport, avere un buono stipendio e curare sempre il proprio aspetto: nell'epoca dell'ottimizzazione personale ci pensano la pubblicità e gli influencer a convincerci che la felicità possa essere raggiunta soltanto conquistando la perfezione come individui. Ma funziona davvero questa idea edonistica della felicità, così slegata dal mondo reale? André Gide, illustre scrittore francese e Premio Nobel per la letteratura, disse: «Il segreto della felicità non sta nel possedere, ma nel donare. Diventiamo capaci di donare felicità e di rendere così felici noi stessi.» Questa citazione mi si è affacciata spontaneamente alla mente quando ho incontrato Barbara Schranz. La sua energia amorevole, lo sguardo attento e il sorriso accogliente riempiono l'ambiente e in sua presenza si è pervasi da un senso di benessere. Ma il carattere dolce di questa 53enne non deve trarre in inganno: in lei si cela anche una strenua lottatrice. Lo si capisce ascoltando la storia della sua vita straordinaria, il percorso di una donna che fin dalla gioventù si libera dalle convenzioni sociali per seguire le proprie convinzioni.



«Una volta era molto diffusa la convinzione che le donne non dovessero cimentarsi in mestieri tipicamente maschili.»

Barbara Schranz

La forza della fiducia

«Ispirata da mio padre carpentiere, che già da bambina aiutavo nel lavoro, ho sempre saputo che volevo fare un apprendistato come falegname. Nella società conservatrice dell'Oberland bernese in cui sono cresciuta, le mie intenzioni non erano prese sul serio. Era molto diffusa la convinzione che le donne non dovessero cimentarsi in mestieri tipicamente maschili.» Barbara Schranz non si lasciò intimorire, anche perché i suoi genitori sono sempre stati al suo fianco, come lei stessa ci racconta. Sua madre ad esempio pretese con forza che la figlia potesse frequentare le lezioni opzionali di disegno tecnico al posto del corso di lavoro manuale. «Ancora oggi sono grata ai miei genitori per l'apertura mentale con cui mi hanno cresciuta. Mi

hanno insegnato ad affrontare la vita con coraggio e fiducia.»

Salda nelle sue motivazioni, Barbara ha inseguito il suo sogno nonostante le condizioni esterne avverse ed è la prima donna ad avere concluso l'apprendistato di falegnameria, dopo il quale per nove anni ha continuato a lavorare tra i trucioli e lo stridio delle seghe circolari, in un ambiente maschile in cui ha vinto anche la sua battaglia per la parità salariale.

La passione per la lavorazione del legno l'aveva praticamente assimilata insieme al latte materno, ma in seguito, durante l'esercizio del mestiere, si rese conto che nel lavoro le mancava il contatto umano. «Ho sempre provato una forte empatia per le



Barbara Schranz va particolarmente fiera dello SchifferTree, di cui potrà essere presto produttrice in esclusiva per la Svizzera.

persone con difficoltà fisiche e cognitive. Due miei cugini a cui ero molto affezionata soffrivano di simili handicap. Per questo decisi di seguire un tirocinio presso un laboratorio protetto che mi offrì la possibilità di abbinare le mie capacità manuali alle mie competenze sociali.» Parliamo di 20 anni fa. Il lavoro con collaboratori che necessitano di sostegno e affiancamento le piacque talmente che il passo logico successivo nella sua carriera furono gli studi di pedagogia sociale. «In questo modo anche l'attività pedagogica di mia madre ha miracolosamente trovato un posto nella mia vita professionale. Lei era un'insegnante», racconta mentre il viso le si apre in una risata lieve e commovente.

Nel frattempo i suoi collaboratori attendono pazientemente le istruzioni per procedere con il lavoro. Vogliono piallare, segare e livellare, come sanno fare i falegnami. Barbara Schranz si alza, si scuote la segatura dai pantaloni da lavoro rossi e va da loro.

Nuovi ordini in arrivo

La sua falegnameria Schreinereiplus è operativa dall'agosto scorso. A Oey, all'ingresso dell'idilliaca valle di Diemtig, Barbara impiega due ragazzi con deficit cognitivi. «Ci tengo a instaurare un contesto chiaro e familiare per i miei collaboratori, che permetta loro di lavorare alla pari. Il mio compito come datrice di lavoro consiste nell'individuare le risorse disponibili, andare incontro ai loro bisogni e affiancarli individualmente.» Qui vengono prodotti e venduti online articoli di legno semplici, riproducibili in serie. Alcune settimane fa hanno ricevuto un ordine per 40 taglieri di legno. Adesso sono lì, perfettamente allineati e in attesa di essere spediti. Sono pronti anche i pali segnaletici dall'estremità colorata per un sentiero.

Certo, la titolare pensa che sarebbe belle ricevere qualche ordine in più. Ma come al solito non perde la fiducia. «Siamo appena agli

inizi e dalla primavera la situazione migliorerà sicuramente», afferma con convinzione. Ha puntato molto sulle arnie, che intende vendere in concomitanza con l'imminente riapertura della stagione apistica. Va particolarmente fiera del suo SchifferTree, che riproduce un tronco cavo e offre alle api una dimora adatta alle loro esigenze. «Sto concludendo le ultime trattative con Torben Schiffer, l'inventore di questo manufatto. I nostri prototipi sono pronti e sembra proprio che avremo l'autorizzazione a produrre in esclusiva lo SchifferTree per il mercato svizzero.» Se tutto procede secondo i piani, l'anno prossimo Barbara potrebbe assumere altri tre collaboratori.

Testo: Güvengül Köz Brown

Fotografie: Pino Covino

I protagonisti siete voi

Cari assicurati EGK, in questa rubrica vi offriamo la possibilità di parlare della vostra professione, del vostro hobby o del vostro impegno per un'organizzazione di pubblica utilità in ambito sociale o di tutela naturale. Precisiamo che questo spazio non può essere utilizzato per presentare qualsiasi genere di terapia e vi ringraziamo per la comprensione. Se desiderate vedere pubblicato un vostro ritratto in una delle prossime edizioni contattate senza impegno: 061 765 52 13 / vivere@egk.ch.

La Gioconda nell'epoca digitale

Sale da concerto vuote, teatri e musei chiusi: da un giorno all'altro il coronavirus ha paralizzato la nostra ricca vita culturale. Ma in tutto il mondo ci sono spazi espositivi che con creatività hanno esteso le proprie proposte digitali, anche con tour virtuali. Non riuscendo però a sostituire del tutto l'esperienza dal vivo.

In pieno giorno e senza che nessuno se ne accorgesse, il 21 agosto 1911 il decoratore italiano Vincenzo Peruggia uscì dal Louvre con la leggendaria Gioconda nascosta sotto il camice. I parigini e la stampa di tutto il mondo rimasero sconvolti: in effetti quello di Peruggia era stato il più grande furto di un'opera d'arte di tutti i tempi. Durante le indagini i sospetti della polizia si concentrarono perfino su Pablo Picasso,



allora trentenne, quale possibile autore del furto. Le indagini su di lui si insabbiarono rapidamente per mancanza di prove.

Un'opera di culto grazie al furto

L'opera rinascimentale di Leonardo da Vinci riapparve due anni dopo. Peruggia offrì l'opera a un antiquario fiorentino che ne riconobbe immediatamente l'autenticità e allertò la polizia. Soltanto dopo che la Gio-

Concorso a premi

La EGK-Cassa della salute offre un Passaporto Musei Svizzeri per l'intera famiglia (2 adulti e 3 bambini sotto i 16 anni) del valore di CHF 280.-. Il passaporto è valido per un anno a partire da una data di propria scelta. Il documento è personale e non cedibile.

Per partecipare all'estrazione inviate un'e-mail o una cartolina con l'annotazione «Museumspass» a: vivere@egk.ch oppure a EGK-Gesundheitskasse, Vivere Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 31 marzo 2021.

In bocca al lupo!

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente.

SCHWEIZER MUSEUMSPASS
PASSEPORT MUSÉES SUISSES
PASSAPORTO MUSEI SVIZZERI
SWISS MUSEUM PASS



Vivere 01/2021

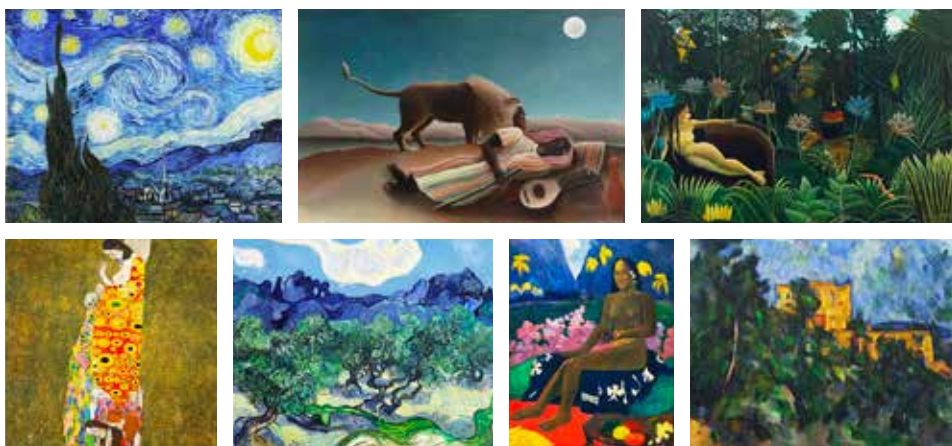
Nel mezzo della vita Escursione

Tour online

Sulla piattaforma online Google Arts & Culture si trovano, suddivise per categoria, le raccolte e le mostre di oltre 1000 musei di tutto il mondo:

- Museo Frida Kahlo, Città del Messico
- Rijksmuseum, Amsterdam
- Musée d'Orsay, Parigi
- The Museum of Modern Art, New York
- National Museum of Modern and Contemporary Art, Seul
- Deutsches Museum, Monaco
- Neues Museum, Berlino
- British Museum, Londra
- e molti altri ancora.

artsandculture.google.com



Le opere d'arte del Museum of Modern Art di New York sono a un clic di distanza.

conda ritornò al Louvre, il suo sorriso enigmatico divenne oggetto di un'esaltazione mediatica che la trasformò in quell'opera di culto che è ancora. I dati sono eloquenti: il 90 per cento dei dieci milioni di visitatori che affollano ogni anno il Louvre si recano all'antico palazzo dei re di Francia proprio per lei. Un bene per il Louvre, se si considera che questo è il museo più visitato al mondo.

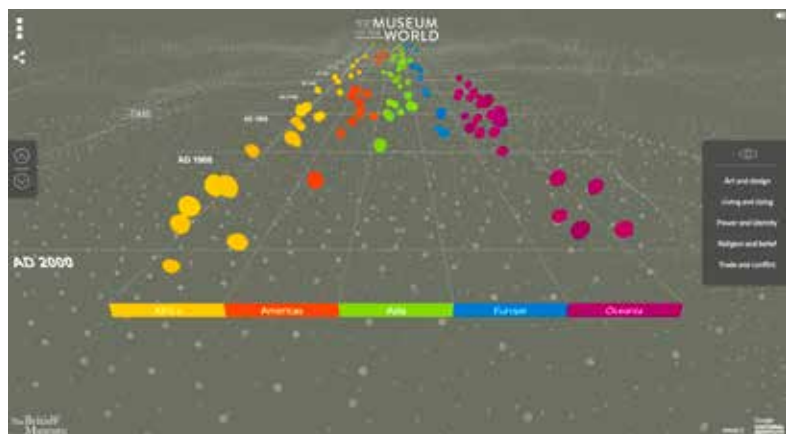
Musei in rete

Nel 2020 però né il rinomato Louvre, né altri musei potranno vantare afflussi record di visitatori. Molti di loro sono dovuti restare chiusi a causa della pandemia. Ma questo non è un buon motivo per rinunciare all'arte e alla cultura: molte istituzioni importanti hanno fatto di necessità virtù e hanno investito in modo mirato nel potenziamento della loro presenza in rete. Insieme al Louvre (www.louvre.fr/visites-en-ligne) sono centinaia i musei di tutto il

mondo che invitano a svolgere tour virtuali sui loro siti. Un'incredibile raccolta di opere di tutte le epoche artistiche è disponibile ad esempio su Google Arts & Culture. Oltre 1000 musei e gallerie rendono accessibili le proprie raccolte e mostre sulla piattaforma con immagini ad alta risoluzione; alcuni musei includono anche spiegazioni animate approfondite, riprese a 360 gradi e informazioni generali.

Poter accedere all'offerta museale e al patrimonio culturale di tutto il mondo dal divano di casa ha i suoi vantaggi: in un attimo si può ammirare indisturbati il busto di Nefertiti del Neues Museum di Berlino e passare subito dopo alla «Notte stellata» di Van Gogh a New York. Per molti questa alternativa digitale non può sostituire l'osservazione diretta dell'opera originale sul posto. È vero, fino a un certo punto. Ma di fatto i musei intendono potenziare la comunicazione online quale offerta complementare alle mostre fisiche. Gli amanti dell'arte e della cultura hanno così la possibilità di scegliere tra l'una e l'altra oppure, perché no, entrambe.

Testo: Güvengül Köz Brown



In collaborazione con Google, il British Museum di Londra ha realizzato l'ambizioso progetto «The Museum of the World». Attraverso il sito ci si può avventurare in un meraviglioso viaggio attraverso il tempo, i continenti e le culture. britishmuseum.withgoogle.com

Cure giornaliere per l'anima

Non importa con quanta gioia e consapevolezza organizziamo la nostra vita: capitano sempre alti e bassi a scombinarla. Momenti in cui ci sentiamo sopraffatti, situazioni che ci sembrano insuperabili o in cui abbiamo dato fondo a tutte le nostre risorse. A quel punto bisogna fermarsi, respirare a fondo e raccogliere le forze.



«Dovremmo organizzare la vita di tutti i giorni in modo da includere automaticamente nella nostra routine un po' di igiene psichica.»

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Professore di scienze sociali e linguistica, terapeuta del suono, coaching ipnotico, terapia alimentare, psicoterapia corporea creativa.

L'auto-cura, o igiene psichica, è una qualità che possiamo apprendere e soprattutto integrare nella vita di tutti i giorni. Proprio come abbiamo imparato a lavarci i denti e le mani o a fare la doccia. Oppure, per riprendere le parole del Prof. Dr. Hartmut Schröder: «Se non pratichiamo l'igiene personale, cominciamo a puzzare. Se dimentichiamo di prenderci cura di noi stessi e trascuriamo la cura della vita interiore, cominciamo a essere molesti e a metterci i bastoni tra le ruote.» Insieme a sua moglie, la Dr. med. Marlen Schröder, l'esperto di rilassamento e gestione dello stress guida l'Accademia per l'empatia a Berlino. Periodicamente condividono inoltre con altri la loro conoscenza ai seminari dell'Accademia SNE.

I metodi per la gestione dello stress

Per la cura di sé esistono diversi metodi e procedure che perseguono un medesimo obiettivo: la gestione dello stress e il rilassamento. Il risultato è una migliore rigenerazione. Tecniche come il training autogeno o il rilassamento muscolare progressivo sono metodi di rilassamento consolidati e riconosciuti dalla medicina. Negli ultimi anni hanno cominciato a diffondersi pratiche come la meditazione e la mindfulness,

la cui efficacia è stata studiata in maniera approfondita. E non bisogna dimenticare i numerosi metodi che lavorano su corpo e respirazione, come lo yoga.

Ma come integrare questi strumenti nella propria giornata? «Semplice», afferma Hartmut Schröder. «Dovremmo organizzare la vita di tutti i giorni in modo da includere automaticamente nella nostra routine sia l'igiene del corpo che l'igiene psichica.» Dopotutto nessuno si domanda come troverà il tempo di pulirsi i denti, farsi la doccia e lavarsi ogni giorno. La risposta è: dobbiamo farlo e basta.» Le tecniche di rilassamento prevedono una continuità e regolarità della pratica, affinché prima o dopo questa diventi per noi una costante. «A quel punto non occorre più pensarci, perché è parte di noi e ci fa stare bene», afferma per esperienza il docente di comunicazione terapeutica.

Un altro utile consiglio è quello di non affannarsi freneticamente tutto il giorno, aggiunge Marlen Schröder, medico di medicina generale. «Saltare da un impegno a un altro crea uno stato di stress cronico, mentre talvolta dobbiamo tornare con i piedi per terra. Nella speranza che ci sia ogni



Prendersi una pausa ogni tanto dovrebbe venire naturale come lavarsi i denti.

tanto la possibilità di riposare. Così non funziona. Un poco alla volta dobbiamo obbligarci a inserire delle pause di uno, tre, quattro minuti, semplicemente per stare con se stessi e respirare.» All'inizio può sembrare impraticabile, «perché pensiamo di non avere tempo per farlo. Ma anche in questo caso, si tratta di farlo e basta.»

Indugiare in una bolla temporale personale

L'importanza fondamentale della cura di sé e la risposta del corpo di fronte a uno sforzo eccessivo sono i temi di cui si occupa la psiconeuroimmunologia, che giunge alla seguente conclusione: lo stress, la fatica e l'ansia inibiscono il sistema immunitario, che smette di rispondere o diventa iperreattivo, lasciando spazio alla malattia. «Se si capisce questo e si riconosce il ruolo svolto dalla psiche nella salute e nella malattia, si rivaluta con forza l'importanza della cura di sé», afferma la dottoressa. Questa consapevolezza può essere una via importante per raggiungere l'auto-efficacia, «nel momento in cui ci rendiamo conto che come ci sentiamo dipende da noi.»

Sono parole d'oro nella situazione straordinaria attuale, dettata dalla pandemia. «Proprio in una situazione di contatti sociali rarefatti e poche occasioni di gioia, dobbiamo occuparci con uno sforzo consapevole della nostra igiene psichica. In questo può aiutarci e diventa preziosa anche l'immaginazione attiva», spiega Hartmut Schröder.

Provate subito anche voi, care lettrici e cari lettori, a rafforzare il vostro sistema immunitario: mettetevi seduti e chiudete gli occhi per un attimo. Raggiungete uno stato di quiete ed entrate nella vostra bolla temporale personale. Quello è un luogo in cui potete riposare e richiamare con la forza dell'immaginazione esperienze positive nella vostra vita. Fate ispirazioni ed espirazioni profonde. Serbate questa sensazione di benessere per il resto della giornata.

Denise Dollinger

Seminario per persone in «professioni di aiuto»

L'igiene psichica è fondamentale soprattutto per le persone impegnate in «professioni di aiuto». «Molti hanno la tendenza a dimenticarsi di sé e a sacrificarsi. In questo modo non fanno del bene a nessuno, nemmeno a quelli che devono aiutare», precisa Hartmut Schröder. Alcuni anni fa il concetto della cura di sé è stato incluso nella nuova versione del giuramento d'Ippocrate della World Medical Association («Dichiarazione di Ginevra»), che recita: «Mi prenderò cura della mia salute, del mio proprio benessere e delle mie abilità, per garantire il più elevato standard di cura.» Venerdì 28 maggio 2021 si terrà a Thalwil un seminario sull'igiene psichica per le professioni di aiuto, finalizzato al mantenimento e alla promozione della salute mentale e alla gestione dello stress. Condurranno il seminario il Prof. Dr. Hartmut Schröder e la Dr. med. Marlen Schröder. Maggiori informazioni sull'evento sono disponibili a pagina 24 di questo numero.



«Un poco alla volta dobbiamo obbligarci a inserire delle pause, semplicemente per stare con noi stessi e respirare.»

Dr. med. Marlen Schröder, medico di medicina generale, formata in MTC, agopuntura auricolare, terapia neurale, psicoterapia corporea creativa.

La formazione è valida anche online

I mesi scorsi non sono stati certo tranquilli. La pandemia di Covid-19 ha messo il mondo sottosopra e continua a richiedere molta disciplina, pazienza, flessibilità e solidarietà a tutti noi. Grazie alle possibilità tecnologiche odierne siamo riusciti a reagire prontamente a questa situazione eccezionale e anche in futuro offriremo i seminari dell'Accademia SNE come webinar tramite Zoom, fintanto che l'emergenza sanitaria lo renderà necessario. In questo modo possiamo adattarci nel breve periodo e garantire comunque l'attività di perfezionamento per le terapisti e i terapeuti.

Avvertiremo tempestivamente tutti gli iscritti ai seminari se questi non potranno tenersi in presenza. Anche l'apprendimento a distanza da casa sarà considerato valido ai fini dell'aggiornamento professionale dall'Ufficio terapeuti EGK, dall'RME, dall'ASCA e da SPAK. Inutile attendere quindi, assicuratevi subito un posto per l'offerta formativa proposta dagli interessanti seminari dell'Accademia SNE!

Il programma completo 2021 dell'Accademia SNE è disponibile qui: www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie

Accademia SNE: programma appuntamenti 2021

17.03.2021 / Zurigo

Marianne Gerber
Wege zur Achtsamkeit im Arbeitsalltag
Agenzia EGK, Zurigo Oerlikon

22.03.2021 / San Gallo

Heinrich Schwyter
Paracelsus heute
Hotel Einstein, San Gallo

25.03.2021 / Lucerna

Dr. phil. Claudio Weiss
Was ist Bewusstsein?
Scuola universitaria, Lucerna

26.03.2021 / San Gallo

Bernd Heiler
Neurovegetative Funktionsanalyse mit der
Herzratenvariabilität (HRV)
Hotel Einstein, San Gallo

15.04.2021 / Soletta

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Die Ernährung des Menschen im Altersgang
Altes Spital, Soletta

20.04.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Martin Straube
Anthroposophische Medizin
Hotel Sedartis, Thalwil

28.04.2021 / Olten

Dr. med. Ralf Oettmeier
Osteoporose
Hotel Olten, Olten

04.05.2021 / Soletta

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Resilienz fördern in der Traumatherapie
Altes Spital, Soletta

20.05.2021 / Arlesheim

Jay Goldfarb e Ursula de Aleida Goldfarb
Der Weg des Dao – alte Wurzeln, neues Bild
Klinik Arlesheim, Arlesheim

26.05.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder e
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Polyvagaltheorie und der «innere Heiler»
Hotel Sedartis, Thalwil

28.05.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder e
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Psychohygiene für die «helfenden Berufe»
Hotel Sedartis, Thalwil

Per informazioni dettagliate, condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2021»: www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie.

Un dialogo per il bene del paziente

Durante la settimana studiava medicina, nel weekend si dedicava all'omeopatia. La separazione netta tra medicina tradizionale e complementare era un tema che lo toccava già allora. Oggi il professore Pierre-Yves Rodondi è uno specialista riconosciuto di medicina integrativa. Il suo scopo è trovare la soluzione terapeutica migliore per i problemi di salute dei pazienti.

Dottor Rodondi, lei è uno specialista di medicina integrativa rinomato in Svizzera e all'estero. Di che specialità si tratta?

La medicina integrativa è nata all'inizio del millennio negli USA, in concomitanza con il boom delle cure di medicina complementare. Coniuga con pragmatismo la medicina tradizionale e quella complementare: il punto di partenza è il problema di salute, che si cerca di curare nel migliore modo possibile. In questo approccio non si sceglie subito una terapia specifica e si fa riferimento ai dati scientifici disponibili.

Da dove è nato il suo interesse per questa prospettiva?

Quando studiavo alla facoltà di medicina mi annoiavo durante i fine settimana. Allora cominciai a frequentare anche corsi di omeopatia... (ride) In verità ero affascinato da una medicina diversa. Ed era davvero diversa. Alla facoltà di medicina sentivo spesso criticare l'omeopatia durante la settimana, mentre alcuni dei miei insegnanti del fine settimana screditavano la medicina tradizionale! L'incomunicabilità tra questi due mondi era sconcertante, visto che in ultima analisi il paziente da trattare è unico. All'epoca venni a contatto

con il modello della medicina integrativa, che mi corrispondeva perfettamente. La Svizzera non era certo pronta per questo indirizzo, ma io seguivo i suoi sviluppi da lontano.

Fu per questo che il Centro ospedaliero universitario del Vaud CHUV la chiamò nel 2010 affinché istituisse e guidasse il Centro per la medicina integrativa e complementare?

Proprio così. Il CHUV voleva creare un'unità didattica e di ricerca in questo ambito. Ciò mi ha permesso di andare negli USA per specializzarmi in medicina integrativa. Ci sono voluti sette anni prima che la medicina complementare diventasse parte integrante dell'offerta terapeutica del CHUV. Sono stati necessari molti incontri e colloqui per aprire le tante porte e fare accettare le terapie complementari, abbandonando un modo di lavorare per compartimenti stagni che è la norma nel mondo della medicina.

Aprire porte è anche la vocazione del suo studio medico, in cui lei coniuga la medicina tradizionale con quella complementare.

Sì, per me è importante cercare insieme ai pazienti la soluzione migliore per i loro problemi di salute. Molto spesso la soluzione consiste in una combinazione di



Pierre-Yves Rodondi

Il professore Pierre-Yves Rodondi (47 anni) è un medico di famiglia con formazione in omeopatia. Dal 2017 dirige l'Istituto di medicina di famiglia dell'Università di Friburgo. È specializzato in medicina integrativa e ha curato l'edizione francese della «Mayo Clinic Guide to Integrative Medicine» pubblicata nell'estate 2020. È sposato e padre di tre adolescenti.



Pierre-Yves Rodondi ha curato l'edizione francese di una guida pratica alla medicina integrativa pubblicata dalla rinomata Mayo Clinic negli Stati Uniti.

«Vogliamo scoprire se determinate piante usate nella medicina cinese sono in grado di attenuare i sintomi del Covid.»

Pierre-Yves Rodondi

mentare assume inoltre un ruolo importante nella prevenzione fisica e psichica, poiché contribuisce a far sì che ci si conosca e ci si senta bene.

E quali sono i suoi limiti?

Tutto ciò che riguarda l'ambito chirurgico e oncologico: le terapie complementari non permettono di effettuare operazioni chirurgiche o di curare il cancro, possono solo alleviare i sintomi conseguenti a queste cure e interventi. Inoltre bisogna tenere presente che alcuni rimedi naturali potrebbero interagire con medicinali o terapie della medicina tradizionale. Come ho già detto, è importante fornire informazioni complete ai pazienti e verificare insieme se nel loro caso la medicina complementare sarebbe l'opzione migliore.

Cosa può offrire la medicina complementare in tempi di pandemia?

In occasione della prima ondata ho notato che l'Europa ha fatto tesoro delle esperienze raccolte sui sintomi e sulle possibilità di cura impiegate in Cina, mentre nessuno si è interessato della medicina cinese tradizionale. Eppure oltre l'80 per cento della popolazione cinese si cura anche con tali metodi antichi. Alcuni studi hanno peraltro dimostrato che questi hanno permesso di ridurre i sintomi e i ricoveri in ospedale. Gli studi non sono però arrivati fino a noi. Questo è uno dei temi di ricerca a cui mi sto dedicando attivamente con il mio team: vogliamo scoprire se determinate

questi due approcci medici. Sarebbe illogico tenerli separati, dopotutto in un'officina non si può lavorare soltanto di martello, talvolta serve anche un cacciavite o una pinza. Disporre di una cassetta degli attrezzi più fornita è nell'interesse dei pazienti.

Cosa c'è dentro questa cassetta degli attrezzi?

A questo punto parlerei piuttosto di ambiti d'intervento, in cui la maggior parte dei dati scientifici e delle indicazioni conferma l'utilità di un trattamento di medicina

complementare. Uno di questi riguarda l'attenuazione dei dolori acuti o cronici. Parimenti, le terapie complementari riescono a mitigare alcuni effetti collaterali delle terapie antitumorali, come la nausea o le vampate di calore, e consentono di migliorare la qualità della vita dei pazienti. Nell'ambito dei disturbi funzionali, come l'insonnia o la stanchezza cronica, la medicina tradizionale consegue solo sporadicamente dei buoni risultati. Le terapie complementari offrono invece delle opportunità interessanti. La medicina comple-



Pierre-Yves Rodondi auspica una maggiore promozione dell'attività di ricerca nel settore della medicina complementare.

piante usate nella medicina cinese sono in grado di attenuare i sintomi del Covid. Sono in stretto contatto con alcuni colleghi cinesi, tra cui un medico di Wuhan, e ho esaminato attentamente i dati scientifici disponibili. Il mio scopo è capire cosa si potrebbe offrire ai nostri pazienti in Svizzera e sono convinto che esistano delle potenzialità.

Cosa pensa del recente revival dell'echinacea e della sua presunta efficacia contro il coronavirus?

È la prova che anche le terapie complementari rientrano in quel mercato che è la medicina. Ma non è questo il punto. Questo fenomeno dimostra che viene fatta troppa poca ricerca sui trattamenti complementari e che i finanziamenti per la ricerca sono troppo esigui. Lo studio sull'echinacea che ha spinto queste vendite è stato effettuato in vitro. Non sono stati condotti studi clinici e quindi è evidente che non è possibile trarre delle conclusio-

«Il mio più grande desiderio è che la medicina complementare sia accessibile a tutti.»

Pierre-Yves Rodondi

ni valide. Da qui si comprende la necessità di promuovere la ricerca nella medicina complementare.

L'estate scorsa è stata pubblicata in francese la «Mayo Clinic Guide to Integrative Medicine», di cui lei è stato curatore. È un riconoscimento importante da parte di un istituto americano di prestigio internazionale in questo settore.

Sì, e devo ammettere che si è così realizzato un mio vecchio sogno. Nel 2010 avevo visitato la Mayo Clinic ed ero rimasto particolarmente colpito da questo volume. È un'opera destinata al grande pubblico che presenta in maniera chiara e concreta, sulla base dei dati scientifici più recenti, le terapie e i principi attivi che possono risolvere i problemi di salute più frequenti. Allora provai subito il desiderio di tradurre questo libro in francese. Ci è voluto del tempo, ma sono molto contento che queste informazioni scientificamente validate siano ora accessibili ai francofoni. L'idea alla base di quest'opera, peraltro completamente riveduta nel frattempo, è quella di permettere alle persone di assumere il controllo della propria salute e di capire cosa fa loro bene e come possono migliorare la loro salute complessiva.

Qual è il suo sogno nel cassetto?

Vorrei che la medicina complementare fosse accessibile a tutti. Al momento non è ancora così. La causa va ricercata in parte nella conoscenza inadeguata da parte

di pazienti e personale sanitario, e in parte nell'aspetto finanziario. Alcune terapie non sono disponibili a molte persone che non se le possono permettere o che non dispongono di un'assicurazione complementare. Questo è un problema grave e penso che in determinate situazioni alcune terapie scientificamente convalidate dovrebbero essere fornite. Oggi come oggi mi sembra che esista in effetti uno squilibrio: alcuni farmaci poco efficaci possono essere rimborsati e si effettuano tomografie computerizzate ripetute sui pazienti che soffrono di mal di schiena, il che non è molto logico. In compenso non sono rimborsate le terapie che potrebbero fornire loro un reale sollievo. Vorrei che la prevenzione e il benessere fossero di più parte integrante della nostra vita.

Intervista: Christine Theumann-Monnier

Foto: Tim Loosli

Nota

Le opinioni espresse dalle persone intervistate nella rubrica «L'opinione di...» non riflettono necessariamente il punto di vista della EGK-Cassa della salute.

I **superfood** sono davvero sulla bocca di tutti perché straordinariamente ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Questi alimenti ricchi di nutrienti arrivano spesso da lontano. Ma anche la frutta e verdura di stagione a km zero ci può offrire sostanze preziose.



Gli spinaci

All'irascibile Braccio di ferro conferivano una forza poderosa. Ma anche nel mondo reale gli spinaci ci offrono una vera e propria bomba vitaminica.



Quando da piccoli ci rifiutavamo di mangiare gli spinaci, arrivava immancabilmente l'esortazione dei genitori: mangia gli spinaci che così diventerai grande e forte.

Quale nanerottolo poteva sottrarsi al fascino di questa promessa? E a posteriori dobbiamo riconoscere che la profezia di mamma e papà non era del tutto sbagliata. Sebbene questa verdura dalla foglia scura contenga meno ferro di quanto si decanti, è comunque un prodigio di salute con la sua concentrazione di fibre, minerali, vitamine, proteine vegetali e acido folico.

A tutt'oggi non si conosce il luogo di origine del nutrimento magico di Braccio di ferro. Si pensa che gli spinaci siano arrivati da Oriente e più precisamente dall'area compresa tra il Turkmenistan e l'Iran. I Mori lo portarono in Spagna tra l'VIII e il X secolo, dopodiché si diffuse in tutta Europa, Svizzera compresa.



Lo spinacino inaugura per primo la stagione orticola dopo l'inverno. Nel 2018 in Svizzera sono state raccolte oltre 2000 tonnellate di spinaci, mentre il maggiore produttore mondiale è attualmente la Cina.

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 100 g (a crudo)

Valore energetico
23 kcal
95 kJ

Valori nutrizionali principali

Proteine	2.7 g
Grassi	0.4 g
Acqua	91.7 g
Carboidrati	0.8 g

Minerali

Sodio	65 mg
Potassio	530 mg
Calcio	100 mg
Fosforo	52 mg
Magnesio	58 mg

Vitamine

A	534 µg
Beta carotene	3124 µg
B2	0.22 mg
C	40 mg
Folato	121.2 µg

Fonte:
www.naehrwertdaten.ch/it