

Vivere

La rivista sulla salute della EGK
01/2025



Nuova energia
per la primavera

«Gioisco ogni giorno dei doni della natura. Meglio se crudi. Non riesco a pensare di stare un giorno senza verdure crude. Sono golosa d'insalata come altri lo sono di cioccolata.»

Caro Thaler
Fondatrice di foodwerk.ch



In questo numero parliamo anche di



Protezione perfetta

Siete assicurati bene anche all'estero?



Energia per la primavera

Scoprite diverse possibilità d'impiego per la salamoia dei cetrioli sottaceto.



I consigli di Mirko

Come evitare gli sprechi alimentari. Con ricetta a base di crescione d'acqua da provare.

Consiglio per la salute

«Allenare l'anima»

«Per me fare sport vuol dire molto di più che prendersi solo cura del proprio corpo. Significa anche regalarsi un benessere spirituale ed emotivo. Con ogni movimento, a ogni passo non rafforziamo solo il nostro organismo, ma anche la nostra anima. Lo sforzo induce il rilascio di adrenalina, ci libera da tensioni e pensieri, crea spazio per uno stato di quiete e serenità. L'esercizio diventa un gesto intimo, un atto di amore per se stessi. È un piccolo rifugio in cui ritrovarsi e riconquistare un equilibrio che ci permette di affrontare il mondo con un sorriso.»



Oscar Gonzalez

Consulente alla clientela,
agenzia di Bellinzona

Concorso

Aggiudicatevi uno dei 15 Eieiei! Sorpresa di Pasqua del valore di CHF 20.–



La scatola regalo di Mahler & Co. contiene:
mandorle pelate, mandorle con cioccolata bianca alla rosa e limone, mandorle con cioccolata al fiordaliso, praline di datteri-mango-cocco.

Partecipate subito:
per mail con oggetto
«Sorpresa di Pasqua»
a vivere@egk.ch

per posta a
EGK-Cassa della salute, Vivere,
Birsпарк 1, 4242 Laufen

Termine ultimo di partecipazione:
03.05.2025

In pillole



Prestazioni all'estero

Che cosa copre l'assicurazione malattia obbligatoria in caso di emergenze all'estero? I costi assunti variano a seconda del Paese in cui si viaggia.

Stati UE/AELS

Le prestazioni mediche urgenti sono coperte dalla tessera europea di assicurazione che si trova sul retro della tessera d'assicurato svizzera. L'assicurazione di base si fa carico di queste prestazioni in seguito a malattia o infortunio secondo le disposizioni del Paese di soggiorno.

Extra UE/AELS

L'assicurazione di base copre fino a un importo doppio rispetto ai costi di un trattamento analogo in Svizzera. In Paesi con costi sanitari elevati (come il Canada e gli USA) può accadere quindi che l'assicurazione assuma solo una parte dei costi.

Rimpatrio

I costi di rimpatrio non sono coperti dall'assicurazione di base. L'assicurazione complementare EGK-SUN comprende i costi per il rimpatrio in Svizzera. È possibile coprire questi costi anche con un'assicurazione di viaggio complementare.

- Si definiscono urgenti le cure mediche necessarie che non possono essere rimandate fino al rientro in Svizzera.
- L'assicurazione malattia obbligatoria non copre tutte le spese all'estero.
- L'assicurazione complementare EGK-SUN offre una copertura più ampia (v. pag. 5).



Dalla nostra offerta

No alle doppie assicurazioni

«Viaggiare è una delle mie passioni. Mi piace scoprire nuove culture e conoscere persone di tutto il mondo. Capisco quindi l'importanza di garantire vacanze tranquille alla mia clientela. Non avete ancora stipulato un'assicurazione complementare EGK-SUN? È un piacere per noi consigliarvi. In aggiunta all'assicurazione base e complementare, vi suggerisco anche l'assicurazione di viaggio annuale di Allianz. In questo modo evitate di pagare due volte. Infatti non vi serve più l'assicurazione supplementare del tour operator, che spesso è selezionata in automatico. Accertatevi di escluderla. L'assicurazione di viaggio annuale di Allianz è la soluzione ideale per weekend di turismo, vacanze e viaggi di lavoro.»

Valentina Preka

Consulente alla clientela, agenzia di Lucerna



Per stipulare
l'assicurazione di viaggio:
egk.ch/viaggio



EGK-SUN: l'assicurazione con prestazioni all'estero

Trattamenti d'urgenza

L'assicurazione complementare EGK-SUN copre le cure urgenti all'estero, integrando le prestazioni dell'assicurazione di base (v. pag. 4). I trasporti di emergenza sono assicurati fino a CHF 100 000.– all'anno. Sono incluse tra le altre anche le seguenti prestazioni di assistenza:

- Trasporto all'ospedale locale più vicino
- Organizzazione e assunzione dei costi per il rimpatrio in Svizzera
- Assistenza ai figli minorenni al seguito
- Rientro a casa per malattia o morte di un congiunto
- Spese di ricerca e recupero fino a CHF 30 000.–

Contattateci: 061 765 51 11
info@egk.ch

Nuova energia per la primavera



Sempre attivi

La primavera è la stagione perfetta per stare all'aperto e magari dedicarsi a un nuovo hobby. Jogging, bicicletta, yoga all'aperto o qualche nuova disciplina: l'esercizio regolare rafforza il corpo e lo spirito, infondendo nuova energia alla vita di tutti i giorni.



Fate il pieno di sole e aria fresca

L'esposizione al sole per 10-15 minuti al giorno favorisce la sintesi della vitamina D, essenziale per la vitalità e il buonumore. Abbinatela a esercizi di respirazione all'aperto: una respirazione profonda aumenta l'assorbimento dell'ossigeno, accelera la circolazione, rivitalizza il corpo e regala un piacevole rilassamento.



Kick di freschezza mattutino

Cominciate la giornata con un bicchiere d'acqua aromatizzato con limone, zenzero o erbe per avere più gusto. Bevete 1.5-2 litri di acqua al giorno. L'acqua stimola il metabolismo, aiuta la digestione e favorisce la depurazione dell'organismo. Inoltre idrata la pelle e facilita l'espulsione delle tossine.



Allestire giardini e balconi

Preparate il balcone e il giardino alla stagione calda. Pulite i mobili da giardino, invasate le piante e rinnovate gli elementi decorativi. Spazzate le foglie secche e approntate prato, aiuole e vasi da balcone per le nuove piante. Ecco creata un'oasi invitante per ore di relax all'aperto!



Riutilizzare la salamoia dei cetrioli

L'acqua di conservazione dei cetrioli è ricca di vitamine, minerali e antiossidanti. Favorisce il metabolismo, reintegra gli elettroliti dopo lo sport e allevia i crampi muscolari. Una quantità pari a 1 ml per chilo corporeo stimola la digestione e riduce l'appetito. Ideale per stare bene e in forma. È utilizzabile anche come base per condire l'insalata o la marinatura – più versatile di così non si può.



Rituali di primavera nel mondo

In Giappone la fioritura dei ciliegi viene celebrata con pic-nic sotto gli alberi. In Svezia e Norvegia si rinnova l'energia in casa dedicandosi alle grandi pulizie. In Alaska si scommette su quando si romperà il ghiaccio sui fiumi. C'è chi per ricaricarsi di energia si arrampica sulle piramidi Maya in Messico. A Zurigo si tiene la tradizionale festa di primavera «Sechseläuten» con il rogo del «Böögg». Più la testa del Böögg esploderà rapidamente, più l'estate sarà bella!



Astenia primaverile: l'organismo nelle mezze stagioni

Sapevate che il 15-20 per cento degli svizzeri soffre di stanchezza primaverile? La mancanza di energia è legata al cambio ormonale che subentra in primavera: le ore di luce in più inibiscono la produzione di melatonina e stimolano il rilascio di serotonina. Ciò richiede al corpo un adattamento che può essere faticoso. Passeggiate mattutine, frutta e verdura fresche, attività fisica e interazioni sociali aiutano a stimolare il metabolismo, riducendo il senso di stanchezza.



Sosteniamo insieme la medicina complementare

La SNE accoglie la prossima primavera con tanta energia. Infatti c'è una ricorrenza da festeggiare: il 30° anniversario! In linea con lo scopo della Fondazione, quest'anno la SNE intende sostenere la ricerca nel campo della naturopatia e della medicina empirica. Scoprite come dare il vostro contributo su fondation-sne.ch/30-anni.

P.S. Anche quest'anno si terranno interessanti seminari. Il programma 2025 è consultabile su fondation-sne.ch/accademia.



Mirko raccomanda

Mirko Buri, pioniere della lotta allo spreco alimentare, è stato chef Gault Millau e dal 2022 crea ricette per la newsletter di EGK.



La cucina di stagione

La primavera ci alletta con prodotti freschi, ma invece di scegliere frutta e verdura importata, come asparagi del Perù o fragole d'oltreoceano, è meglio aspettare le varietà di stagione locali. I prodotti svizzeri sono più freschi, sostengono l'agricoltura locale e inquinano meno grazie alle distanze di trasporto più brevi.

Ogni anno circa 500 tonnellate di fragole e asparagi importati in Svizzera vanno perse durante il trasporto. Faccio un esempio: su 13 310 tonnellate di fragole importate, 266 si deteriorano durante il viaggio. Con questa quantità si potrebbero ottenere 957 600 dessert da 250 g. Nel 2023 sono state prodotte in Svizzera 7730 tonnellate di fragole. Sono apprezzate per la loro freschezza, anche se costano di più.

Il consumo pro capite di asparagi è di 1.2 kg all'anno. Il raccolto del 2021 in Svizzera è stato di 768 tonnellate, meno del 7 per cento del consumo complessivo, pari a 11 460 tonnellate. Dipende da noi privilegiare i prodotti regionali e di stagione, valorizzando la varietà locale.



Ricetta: condimento al crescione

Ingredienti per 1 litro di condimento per insalate

- 30 g crescione d'acqua
- 200 g mela senza torsolo
- 100 g cipolla
- 200 g aceto di mele
- 150 g succo di mela, dolce
- 12 g sale
- 1 pizzico di pepe macinato
- 300 g olio di vinaccioli

La ricetta completa con video è disponibile su egk.ch/crescione



Cosa apprezzate dell'EGK?

Quattro opinioni

Le ragioni per cui si sceglie un'assicurazione malattia sono generalmente tre. La maggior parte delle persone guarda il prezzo. E poi: per le assicurazioni complementari contano molto le prestazioni assicurate. Ma il criterio più importante in questa decisione – proprio come quando si cerca un hotel per la prossima vacanza – è l'opinione di altri clienti. Quattro dei nostri assicurati ci spiegano cosa apprezzano dell'EGK.



«Sono soddisfatto dell'ampia scelta di rimedi naturali dell'assicurazione complementare. Apprezzo anche la consulenza individuale della EGK.»

Moa Bomolo



«Per me l'assicurazione complementare EGK significa soprattutto promozione della salute. Apprezzo il fatto che copra prestazioni che sono escluse dall'assicurazione di base.»

Kathrin Reber



«Trovo molto valido il supporto che l'EGK offre per le attività di prevenzione.»

Niolyne Bomolo

«Mi piace il modo di fare personale e competente dei collaboratori della EGK.»

Julien Suter



I video con le interviste integrali sono disponibili su egk.ch/valuta-le-agenzie#recensionecliente

Aiutateci a migliorare.
Lasciateci una valutazione su
egk.ch/valuta-le-agenzie



Sempre aggiornati

01.05.



23° Corsa primaverale Sihlthal

Gattikon – La manifestazione promuove lo sport amatoriale e la socialità, con circuiti adatti a tutte le età e a tutti i livelli di preparazione.

10. –
11.05.



Campionato svizzero CO

Bazenheid / Uzwil – Gare emozionanti come la staffetta sprint e gli sprint individuali promettono corse di orientamento di altissimo livello.

27. –
29.06.



Lucerne Regatta Rotsee

Luzern – Il lago Rotsee richiama campioni internazionali e appassionati di canottaggio grazie alle condizioni di gara ideali e a un ricco programma collaterale.

Una selezione di eventi con la partecipazione di EGK

26.04.	Cheseaux, VD	Traîne-Savates
10.05.	Vaulruz, FR	FREETHEBEEs passeggiata a tema con André Durand
15.05.	St. Gallen, SG	Ecomercato di San Gallo
24.05.	Hitzkirch, LU	47° Corsa del Baldeggersee
14. – 15.06.	Lutzenberg, AR	Corso di erboristeria EGK con Cornelia Krapf-Rütimann
14.06.	Aarau, AG	Corsa nel centro storico di Aarau
09.07. – 13.08.	Aesch BL, Sissach BL, Buus BL	Olimpiadi dell'acqua
10.08.	Berg, TG	Corsa panoramica Ottenberg
14. – 23.08.	Laufen, BL	Cinema all'aperto
15.08.	Kaltenbach (Wagenhausen), TG	Trofeo Öpfel
17.08.	Balgach, SG	31° Rhyathlon – gara di triathlon della Valle del Reno
Date diverse	Wildnispark Sihlwald, ZH	Corsi vari, p.es. sulle piante selvatiche commestibili

Stato corrente delle iscrizioni ai seminari SNE su foundation-sne.ch

Iscrizione, altri eventi
e maggiori informazioni su
egk.ch/events



myEGK: vantaggi e novità dell'app

L'app della EGK è usata da oltre 72 000 persone, ossia circa un terzo di assicurati in più dell'anno scorso. E voi cosa state aspettando? Ecco in sintesi i vantaggi e le novità.



Vantaggi

Flessibilità

- Dati delle persone assicurate sempre disponibili
- Comunicazione diretta con noi
- Modifica in autonomia di dati personali come variazioni d'indirizzo ecc.

Praticità

- Invio di giustificativi di rimborso e ricette in PDF o direttamente tramite la funzione scansione.
- Tessera d'assicurato sempre sotto mano – anche per i familiari

Novità

- Registrazione già da 90 giorni prima dell'inizio dell'assicurazione
- Pagamenti visualizzati in base a premi, prestazioni e anno.
- Possibilità di integrare la tessera d'assicurato nell'app Wallet per iPhone.

Scaricate subito myEGK
egk.ch/app



Seguiteci sui social media per
non perdere nessuna notizia



Informazione a tutto tondo.

Iscrivetevi alla
newsletter con le
sue golose ricette!

