

# Per star bene

La rivista per i clienti della EGK-Cassa della salute  
14ª annata | Gennaio 2009



## Sensazioni allo stomaco

Come dare brio all'intestino

## Bomba di vitamine

Germogli - i fornitori di energia per l'inverno

## Gardi Hutter

Clownessa con cuore

[www.egk.ch](http://www.egk.ch)



# EGK

Assicurati in modo sano

## «Per farvi star bene»



Yvonne Zollinger

### Prendete carta e penna o mettetevi alla tastiera!

Scriveteci se avete da fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Per star bene»! La redazione sarà lieta di ricevere i vostri commenti che potete inviare per posta o E-mail.

Indirizzo di redazione  
**EGK-Cassa della salute**  
**Redazione «Per star bene»**  
**Casella postale 363**  
**4501 Soletta**  
[mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

**Impressum:** Per star bene

**Editore:** EGK-Cassa della salute

**Internet:** [www.egk.ch](http://www.egk.ch)

**Direzione di redazione:** Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger

**Responsabile:** GfM AG, Bruno Mosconi

**Lettorato/coordinazione:** GfM AG, Marianne De Paris

**Redazione:** Walter Hess, Petra Mark Zengaffinen, Mitra Devi

**Layout:** Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

**Foto di copertina:** Adriano Heitmann

**E-mail:** [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

L'editore non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti.

Cari lettori,

dodici volte all'anno abbiamo il piacere di presentarvi una nuova edizione di «Per star bene». Per noi il desiderio di informarvi e intrattenervi è sempre al primo posto nella scelta degli argomenti e ci fa particolarmente piacere poter accogliere stimoli e suggerimenti interessanti da parte dei lettori.

Negli ultimi anni «Per star bene» si è sviluppato da piccolo supplemento di «Natürlich» a rivista indipendente per i nostri clienti. In questo periodo abbiamo intrapreso continuamente piccole modifiche, volte anche ad aumentare il piacere della lettura. L'anno scorso, ad esempio, è stata leggermente ingrandita la scrittura e anche per l'anno in arrivo abbiamo pensato a un paio di novità. Dalla veste esteriore di «Per star bene» vedete che alcuni cambiamenti sono già stati messi in pratica.

Oltre al nuovo layout ci saranno nuovi contenuti. Nella sezione Focus, ad esempio, puntiamo l'attenzione su un argomento del settore società e salute. Nella rubrica Centro di competenza EGK ogni mese è possibile leggere una selezione delle domande e risposte più interessanti riguardanti la medicina naturale. L'ultima pagina l'abbiamo riservata esclusivamente ai bambini. Qui trovate indovinelli, giochi e gare con bellissimi premi.

Sperando che nel 2009 possiate ancora trovare in «Per star bene» molti argomenti interessanti, utili e divertenti, vi auguriamo un fantastico anno nuovo!

Yvonne Zollinger

Direzione di redazione  
 Per star bene

Le feste sono trascorse e hanno lasciato la loro traccia: cibi grassi, dolciumi. E prima di quanto vorremmo, il nostro intestino ci comunica cosa ne pensa.



Quando d'inverno l'offerta di prodotti freschi è limitata, i germogli coltivati in casa offrono un'allegra variazione ai nostri piatti.



#### Focus

Sensazioni allo stomaco 4

#### Salute

La bomba di vitamine fatta in casa 8

#### Centro di competenza

Voi fate le domande, noi diamo le risposte 11

#### Voglia di viaggiare

Il progresso viaggia sulla nave dei buffoni 12

#### Sapere

Quando suona il controllore fumi 15

#### Rubrica

Figli e dintorni 16

#### Intervista

La clownessa Gardi Hutter 17

Pagina dei bambini 20



Gardi Hutter nel ruolo di clownessa sa come fare ridere il pubblico. Il suo humor viene compreso anche in Cina, in Russia e in Brasile.

Salute intestinale

## Sensazioni allo stomaco

**Le feste sono trascorse e hanno lasciato la loro traccia: cibi grassi, dolciumi, ma soprattutto abbiamo mangiato davvero troppo. E prima di quanto vorremmo, il nostro intestino ci comunica cosa ne pensa: dolori allo stomaco, stitichezza, diarrea e molto altro. Si sente il bisogno di alleggerirsi e depurarsi. Ma come si depura l'intestino?**

Chi non ha mai avuto dolori allo stomaco? Rabbia, stress o angoscia causano subito una strana sensazione allo stomaco. I bambini reagiscono quasi sempre ai carichi emotivi con lo stesso tipo

**DI PETRA MARK ZENGAFFINEN**

di dolore: «mal di pancia!» Non c'è da meravigliarsi, perché il nostro tratto gastrointestinale è strettamente collegato al centro delle emozioni. Anche l'intuito ha sede nello stomaco. Chi può fidarsi del suo stomaco riceve preziose informazioni che non vanno però direttamente al cervello. La memoria del nostro stomaco ha molto a che fare con l'inconscio. Al contrario, molti funicoli nervosi vanno dal cervello all'intestino. In particolare lo stress e l'ansia da prestazioni mettono a dura prova il nostro intestino. Le persone sensibili che hanno disimparato ad ascoltare questi segnali di allarme, soffrono spesso di disturbi intestinali come «rutti», flatulenze e crampi allo stomaco. Ma non è detto che gli ostaggi della società degli sprechi, come intestino irritato, morbo di Crohn e cancro all'intestino si abbattano necessariamente su di noi.

### **AMICI BUONI – AMICI CATTIVI**

Vi sono anche altri fattori che causano malessere: con una superficie totale di circa 400 metri quadrati, la mucosa intestinale è la più grande superficie di contatto con l'ambiente. Qualunque cibo ingeriamo, la parete intestinale deve valutarlo e decidere cosa deve essere espulso e cosa no.

Solo un intestino sano con una mucosa intatta può assorbire i micronutrienti fondamentali ed espellere le sostanze tossiche. Ma non è facile come sembra: in molte persone questa mucosa superspecializzata è piena di scorie e sovraccarica, quindi ha una funzione limitata. I naturopati parlano addirittura di strati duri come il cemento che si depositano per anni dove una volta c'era la mucosa intestinale naturale. Gli esseri viventi più piccoli (microorganismi), che si suddividono nei cosiddetti batteri buoni e cattivi, non riescono più a svolgere il loro compito in modo soddisfacente. I batteri buoni, che dovrebbero essere l'80 per cento, oggi per molti di noi sono in minoranza. Essi producono in primo luogo acido lattico, ma anche acido acetico, enzimi digestivi e vitamine; i meno utili colibatteri, a cui appartengono ad esempio il *Campylobacter* e l'*Escherichia Coli*, sono la causa di feci maleodoranti. 500 diversi tipi di batteri vivono a miliardi nelle pareti interne dell'intestino, denominati anche flora batterica. Per una buona digestione e, non da ultimo, per il nostro benessere, è fondamentale una buona interazione tra tutti i tipi di batteri.

### SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

Spesso le nostre abitudini alimentari sono catastrofiche: mangiare velocemente stressa la flora batterica, poiché i batteri non hanno tempo di fare fronte all'enorme quantità di cibo. Inoltre l'intestino ha il suo bel daffare anche per la com-



Andrea Peters «sente» con la punta delle dita lo stato di determinati tratti intestinali.

posizione del nostro cibo: come combattere con i resti di carne che spesso rimangono più a lungo al suo interno. Tutti gli alimenti compromessi dalla civilizzazione sono sulla lista nera della flora batterica: i cibi che contengono conservanti, coloranti ed esaltatori di sapidità; tutto ciò che è precotto e a lunga conservazione. E anche gli alimenti preparati con farina bianca, zucchero e latte. Queste sostanze non più naturali sovraccaricano o riempiono di muco il nostro intestino. Purtroppo anche l'amatissima cioccolata e l'alcol costituiscono un fattore di stress, le cui conseguenze sono fermentazione e flatulenze.

Secondo molti naturopati, gli odori del corpo, le impurità della pelle, la stanchezza e la predisposizione alle infezioni sono da ricondurre a questo rapporto sfasato nella flora intestinale, così come i disturbi di concentrazione, il mal di testa e le allergie. Non da ultimo, perché circa il 70 per cento del sistema immunitario si trova nell'intestino. Per salvare questa preziosa parte del corpo, si consiglia quindi un trattamento depurativo.

### RISANAMENTO DELL'INTESTINO – GRANDI PULIZIE NELLO STOMACO

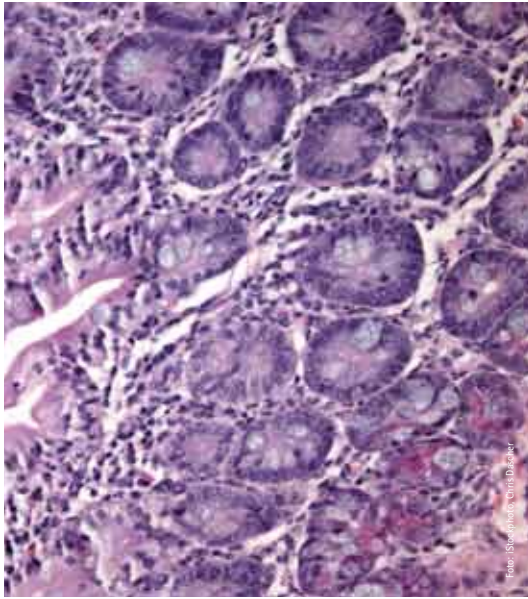
Oggi quasi nessuno ha il coraggio di uscire senza essersi fatto la doccia, perché da noi la pulizia è molto importante. Allora si pone la domanda: come si depura l'intestino? L'intestino è un organo difficoltoso, per cui la depurazione dovrebbe essere assistita da un naturopata o da un medico. Un trattamento non corretto può ►

### Idroterapia del colon

Il paziente è disteso comodamente su un lettino in posizione supina. Attraverso un tubicino in plastica, viene fatta scorrere acqua nell'intestino a diverse temperature. Mediante un sistema chiuso, l'acqua e il contenuto intestinale dissolto vengono fatti defluire attraverso un tubo di scarico. Con un delicato massaggio alla parete addominale, il terapeuta può tastare le zone problematiche e convogliare l'acqua proprio in questi punti. Con l'idroterapia del colon si ottiene così una pulizia intensa e profonda e il risanamento dell'intestino crasso. L'effetto solvente dell'acqua, insieme alla stimolazione a caldo-freddo dell'intestino, fanno in modo che esso ricominci a lavorare ed espella automaticamente le scorie stagnanti accumulate. Il sistema chiuso impedisce l'insorgere di odori sgradevoli sia per il paziente che per il terapeuta.

[www.dr-klatt.de/darm-sanierung.htm](http://www.dr-klatt.de/darm-sanierung.htm)

Solo una mucosa intatta può svolgere la sua azione filtrante.



Il massaggio allo stomaco è un metodo molto utile.

fare vorticare sostanza tossiche sopite per decenni e causare più danni che se non si fosse fatto nulla. Una cosa deve essere chiara: uno sporco vecchissimo non va via in un paio d'ore. Un paio di cli-

steri o addirittura l'idroterapia del colon (vedi spiegazione) possono dare una sensazione di freschezza, ma per un vero risanamento dell'intestino eseguito con assistenza professionale ci vogliono almeno 4-6 mesi. E il risanamento deve essere delicato.

Andrea Peters di Baar (LU) è una naturopata esperta e nei suoi trattamenti dedica la massima attenzione al tratto gastrointestinale. Un famoso aforisma di Paracelso recita: «La morte risiede nell'intestino» o, per meglio dire: «La radice della salute risiede nell'intestino».

#### INTESTINO SANO – VITA SANA

«L'attenzione che si rivolge all'intestino non è mai troppa», dice Andrea Peters quando insegna nelle diverse scuole di naturopatia. «Quando faccio un risanamento dell'intestino, per me è importante considerare quali altri fattori potrebbero influire. Se una persona, ad esempio, ha una grande quantità di metalli pesanti, ciò può avere un effetto antimicrobico, ovvero un'azione ridotta sui microorganismi della flora batterica. Allora possono prendere piede ad esempio i ceppi di candida e compromettere l'equilibrio fisiolo-



logico della flora batterica, con conseguenze sfavorevoli per tutto l'organismo. Se i fattori di disturbo sono molteplici, un trattamento con i probiotici non è sufficiente», dice la naturopata. Fa presente che anche altri focolai nel corpo possono disturbare continuamente l'intestino. Oltre ai fattori alimentari e all'aumento di inquinamento ambientale, la mancanza di movimento è un'altra delle cause di numerosi disturbi. Oltre all'analisi di laboratorio delle feci, Andrea Peters consiglia la ricostruzione della flora batterica intestinale, ma anche diversi procedimenti depurativi, come ad esempio l'idroterapia del colon, per espellere le scorie accumulate negli anni e gli escrementi immagazzinati nelle cripte intestinali e fornire un apporto considerevole alla disintossicazione dell'organismo.

### INTERROMPERE IL CIRCOLO VIZIOSO

Andrea Peters ricorda che se l'attività intestinale è insufficiente il fegato si sovraccarica. Anche la funzione pancreatica, che diminuisce con l'età, e la relativa mancanza di enzimi digestivi avrebbero un influsso negativo sul fegato. Ciò comporta a sua volta una cattiva decomposizione del cibo con la conseguente fermentazione. Le pareti intestinali (mucosa) potrebbero riportare dei danni e infiammarsi o diventare permeabili. Si avvia così un circolo vizioso che può portare a diversi sintomi che spaziano dalle allergie alla depressione. «Lo stress è un fattore molto importante per la salute dell'intestino», dice Andrea Peters, «poiché influisce sul sistema nervoso vegetativo. Una parte di questo sistema nervoso, il parasimpatico, domina le funzioni digestive. Il suo antagonista, il simpatico, viene stimolato dall'irritazione dovuta allo stress. Nelle persone che conducono una vita troppo stressata, i processi digestivi non funzionano più correttamente a causa della maggiore attività del sistema simpatico.

Purtroppo in un'epoca frenetica come la nostra e con il nostro stile di vita non sempre si può sfuggire allo stress: troppi stimoli devono essere «digeriti» e spesso ci colpiscono allo stomaco.

### LA DIGESTIONE MENTALE E QUELLA FISICA SONO COLLEGATE

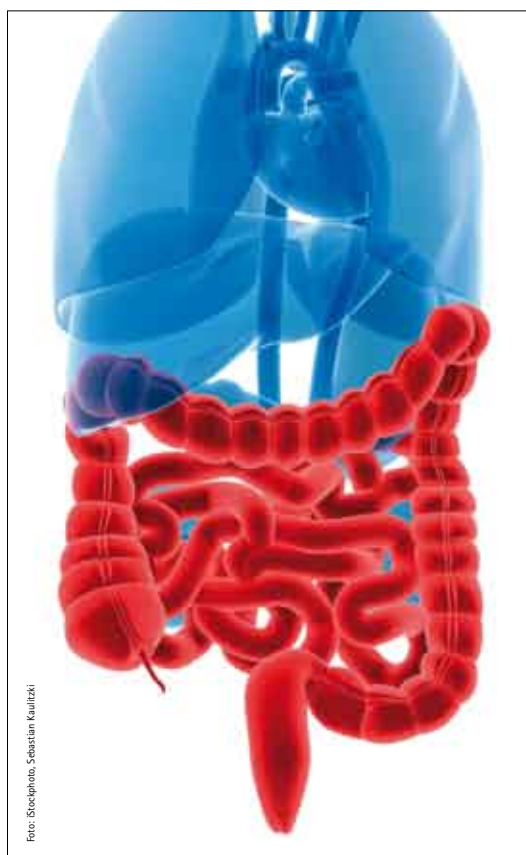
Andrea Peters ritiene che: «da un punto di vista olistico, il polo digestivo superiore (digestione ed elaborazione di contenuti mentali e spirituali) e il polo digestivo inferiore (digestione di contenuti materiali, alimentazione) dipendono l'uno dall'altro. Spesso nelle persone che studiano e rimuginano in modo eccessivo la digestione non è più equilibrata. È tipico, ad esempio, svegliarsi intorno alle 5 del mattino, quando l'intestino crasso è al massimo della sua attività. Ma anche svegliarsi nel

### Altri link e letteratura

- Rubin/Schutt, **Hauptsache gesund, Volkskrankheiten – wie Medizin und Natur helfen und heilen**. Rowohlt Taschenbuch Verlag und VERLAG im KILIAN 2004. ISBN 3 499 61930 X
- Kruis/Rebstock, **Wirksame Hilfe bei Reizdarm-Syndrom**. Karl F. Haug Fachbuchverlag 2002. ISBN 3 830 43023 X
- Sieg, **Darmkrebs verhindern**. Schlütersche 2004. ISBN 3 899 935012
- Becker, **Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn/Colitis ulcerosa**. Medpharm Scientific 2003. ISBN 3 887 630521

cuore della notte, quando il fegato è attivo, o avere difficoltà a prendere sonno, sono problemi strettamente correlati alla digestione.

Una depurazione dell'intestino o, per meglio dire, un alleggerimento dell'intestino, possono essere effettuati con diversi metodi, ad esempio cambiando abitudini alimentari e assumendo come ausilio i probiotici e i micronutrienti. Anche una settimana di digiuno accompagnata da clisteri o dall'assunzione di sali amari lassativi ha un effetto alleggerente per quanto riguarda l'espulsione delle scorie metaboliche. L'idroterapia del colon, invece, è un lavaggio intestinale con effetto alleviante per tutto l'organismo. ■



**Nel tratto intestinale risiede il 70% del sistema immunitario.**

# La bomba di vitamine fatta in casa

**I germogli coltivati in casa non sono solo sani, hanno anche un ottimo sapore. Quando d'inverno l'offerta di prodotti freschi è limitata, le eccezionali piantine offrono una felice variazione ai nostri piatti. «Per star bene» vi spiega come fare.**

Che siano delicate, piccanti, amare o saporite, le plantule fresche danno quasi a ogni piatto quel tocco in più. Che si tratti di insalate variopinte con germogli di rafano, minestre con fagioli mun-

**DI MITRA DEVI**

go germogliati, sandwich take away con plantule di girasole – alla fantasia non ci sono limiti. Alcuni li scelgono per ornare piatti caldi, salse e piatti di verdure, altri li usano come erbe aromatiche nella preparazione di condimenti per insalate o da aggiungere al formaggio fresco in fiocchi o al quark alle erbe. Con minimo lavoro e spendendo poco è possibile produrre germogli saporiti da cereali e semi duri, il cui contenuto di vitamine e minerali aumenta in modo esponenziale durante la germogliazione. Si possono mangiare tutte le specie che germogliano in fretta, non sono tossiche e sono facilmente digeribili. Si distingue tra germogli di verdure (come ad es. rafano, broccoli, cipolle), legumi (lenticchie, ceci, fagioli mungo), cereali (frumento, spelta, segale), nonché semi oleosi (semi di girasole e zucca sbucciati, sesamo).

## ALFALFA – LA REGINA DEI GERMOGLI

Un'erba verde particolare fa parlare di sé da anni: è l'erba lucerna, chiamata anche alfalfa. Il suo seme è minuscolo, marrone chiaro e racchiude un'energia fortissima che in pochi giorni si

sviluppa in un vero fenomeno. Mezza tazza di germogli di alfalfa ha lo stesso contenuto di vitamina C di sei bicchieri di spremuta d'arancia fresca. L'alfalfa inoltre è ricchissima di vitamina A, del complesso di vitamine B, E, H e K, nonché di clorofilla, calcio, ferro, magnesio e di tutti gli aminoacidi essenziali.

In molti paesi la lucerna viene coltivata come mangime per il bestiame. Essa appartiene alle leguminose, può crescere fino ad un metro di altezza e sviluppare delle radici di alcuni metri di profondità, che la rendono resistente alla siccità. Già nel 470 a.C. fu portata in Grecia dalla Persia, prima come pianta adibita a mangime, successivamente come cibo per le persone. Le sue proprietà salutari si conoscono da molto tempo. In base a studi americani l'alfalfa non stimola solo il metabolismo, sgonfia anche in caso di disturbi reumatici e ha proprietà sedative. Inoltre contiene ormoni vegetali, che possono alleviare i disturbi da menopausa. Costituisce quindi un'alternativa o integrazione alle terapie tradizionali, oltretutto senza alcun tipo di effetto collaterale. Si tratta dunque di un concentrato di salute ormai irrinunciabile nella moderna cucina a base di alimenti integrali.

## LENTICCHIE, FRUMENTO, FIENO GRECO

Anche altre specie sono adattissime a fornire sostanze vitali e arrotondano molti menu in modo delizioso. I fagioli mungo, un tempo chiamati er-





ronemente fagioli di soia, sono utilizzati spesso nella cucina asiatica. Aggiunti a minestre, piatti di pasta giapponesi o pietanze di verdure e riso cinesi, questi germogli coltivati al buio, quindi dal colore pallido, conferiscono un sapore inconfondibile all'arte culinaria dell'Estremo Oriente.

È vero che scaldandole le plantule perdono alcune delle loro sostanze preziose, ma i vantaggi salutari si conservano in misura sufficiente anche quando sono cotte. Altri legumi che stimolano il gusto non solo come sapore, ma anche visivamente, sono i ceci e le lenticchie, ricchi di proteine. È molto amato anche il seme di fieno greco, che ridotto in polvere è un ingrediente usato in tutte le miscele di curry e i cui germogli si combinano in modo eccellente coi piatti piccanti. Essi ricordano la cucina indiana, ma se crescono troppo possono diventare leggermente amari. Le plantule di semi di girasole o zucca sono ingredienti dolciastri, dal sapore nocciolato e si adattano a diversi piatti, tra l'altro anche ai dessert.

I germogli di rapanello sono già molto piccanti anche quando sono ancora piccoli. Hanno un sapore simile al crescione. Le plantule di bietola invece sono filetti sottilissimi, simili alla filigrana; sono di color rosso scuro e offrono quindi una piacevole nota di colore per guarnire le pietanze. Anche i cereali classici, come frumento, segale e spelta sono da tenere in considerazione: crescono facilmente e possono essere mangiati già dopo due-tre giorni; in questo breve tempo il loro con-

tenuo vitaminico aumenta in modo esponenziale. Anche il quinoa, un cereale proveniente dal Sud America, conosciuto solo recentemente in Europa, è capace di germogliare ed è semplice da coltivare. Alcuni tipi di cereali sbucciati, come ad esempio il riso bianco, hanno perso invece la loro capacità di germogliare.

#### COME SI FA

Contrariamente al crescione degli orti, che cresce nella terra, forma le radici e successivamente viene tagliato con le forbici o col coltello, tutti i germogli che vi presentiamo crescono senza bisogno di terreno di coltura. Per svilupparsi basta loro l'acqua. Le specie che devono sviluppare anche foglioline verdi, come rapanelli, rucola o alfalfa, hanno bisogno anche di luce. La cosa migliore è farli germogliare sul davanzale. I legumi e i cereali invece crescono bene anche in luoghi bui.

Come procedere: la sera mettere in ammollo le sementi in sufficiente acqua. Per una porzione di alfalfa basta un cucchiaino da tè di semi, dato che le piantine si sviluppano in modo molto voluminoso; con gli altri semi usare più cucchiaini da tè o da tavola. La mattina versare via l'acqua e ►

**Living food anziché fast food – i germogli freschi arricchiscono qualsiasi piatto d'insalata.**



#### Letture consigliate

- Rose-Marie Nöcker: **Sprossen und Keime. Der Garten im Zimmer**, Heyne-Verlag, ISBN 978-3-453403093
- Jody Vassallo: **Sprossen, Körner und Bohnen**, AT-Verlag, ISBN 978-3-03800-337-3
- Gisela Aicher: **Keime, Sprossen, Grünkraut. Bausteine zur Vollwerternährung**, Schnitzer-Verlag, ISBN 978-3-922894582

## Sprossentabelle

Tipo	Durata dell'ammollo	Durata della germogliazione	Risciacquo
Alfalfa	6-12 ore	6-7 giorni	2× volte a giorno
Rafano	6-12 ore	3-4 giorni	2× volte a giorno
Rucola	6-12 ore	4-5 giorni	1-2× volte a giorno
Cipolla	4 ore	6-9 giorni	ogni 2 giorni
Fieno greco	6-12 ore	3-5 giorni	2× volte a giorno
Fruento	6-12 ore	2-3 giorni	2× volte a giorno
Farro	6-12 ore	2-3 giorni	2× volte a giorno
Lenticchie	12 ore	2-3 giorni	2× volte a giorno
Fagioli mungo	12-18 ore	2-3 giorni	2× volte a giorno
Ceci	12 ore	2-3 giorni	2× volte a giorno
Semi di girasole	6-12 ore	2-3 giorni	2× volte a giorno
Semi di zucca	6-12 ore	2-3 giorni	2× volte a giorno



Attrattenti anche per lo sguardo – germogli di alfalfa come antipasto.

sciacquare bene i semi, che nel frattempo si sono gonfiati. Se volete potete usare quest'acqua per innaffiare le vostre piante: è piena di sostanze nutritive. Ora versate le piantine in un vaso di vetro, copritelo con una garza o un fazzoletto leggero da fissare con un elastico di gomma. Il vaso dovrebbe stare inclinato, con l'apertura rivolta verso il basso, affinché l'acqua restante possa defluire e non si formi muffa. Adesso molti negozi biologici o di prodotti naturali vendono vasi o box per germogli. Abbeverate le piantine una o due volte al giorno o anche più spesso in caso di aria secca dovuta al riscaldamento invernale o durante le estati calde. Dopo pochi giorni avrete il primo raccolto.

### E SE NON CRESCONO?

Coltivare i germogli è davvero semplice e può essere anche molto divertente. Tuttavia può capitare che i semi non germoglino, che le piantine giovani crescano troppo lentamente o comincino a marcire. Possono esserci diverse ragioni. Se la semente si gonfia troppo poco può darsi che non sia stata messa in ammollo per un tempo sufficiente. Se invece dopo uno o due giorni inizia a formarsi della muffa i germogli sono stati lasciati in acqua troppo a lungo o mantenuti troppo umidi. Fate attenzione che l'acqua defluisca bene dopo ogni risciacquo e lavate accuratamente il vaso. La causa di risultati insoddisfacenti potrebbero anche essere sementi troppo vecchie, trattate chimicamente o danneggiate. Comprate solo semi per germogli di qualità biologica. E scartate prima i semi spezzati, soprattutto nel caso

di grossi legumi come i ceci. I semi intatti in acqua si gonfiano e germogliano, se sono spezzati iniziano a marcire.

Anche la temperatura giusta è una condizione importante per una buona crescita. Le sementi crescono in modo ottimale a 20° C. Una differenza di pochi gradi per eccesso o difetto non incide, tuttavia nel gelo di una baita di montagna con gli arabeschi di ghiaccio sulle finestre non sarà possibile far crescere i germogli. Normalmente la coltivazione riesce senza problemi. Anche i principianti, che credono di non avere il «pollice verde», in breve tempo si impratichiscono e imparano a conoscere le esigenze di queste piccole creature così potenti.

Esiste una sola limitazione da rispettare: le solanacee, come ad es. le patate o i pomodori, non devono essere usate per produrre i germogli, dato che alcuni dei loro componenti sono tossici. Per la degustazione di tutti gli altri germogli invece, che siano piccanti o delicati, croccanti o morbidi, combinati con insalate, avocado o formaggio, accompagnati a carne, pesce o verdure, vi auguriamo «buon appetito»!



## Il Centro di competenza EGK risponde alle vostre domande

Due mesi fa il Centro di competenza EGK è entrato nel vivo delle sue funzioni. Questo servizio della EGK è gratuito e a disposizione di tutti coloro che hanno domande sulla medicina complementare. Abbiamo scelto per voi alcune delle domande poste finora, con le relative risposte.

**Domanda:** *Si possono somministrare a un lattante di 3 settimane le cosiddette «gocce svedesi»?*

**Antwort:** Keinesfalls. Dieses Präparat ist alkoholhaltig und enthält zudem auch abführende Komponenten.

**Risposta:** *Da 2 anni assumo gli ormoni per i disturbi della menopausa che mi ha prescritto il medico, ma provo un senso di malessere e vorrei sospenderli. Ci sono alternative?*

**Risposta:** Illustri le sue intenzioni al suo medico. Una possibile alternativa sarebbe un preparato a base di cimicifuga. Si faccia consigliare in erboristeria o in farmacia.

**Domanda:** *Sto assumendo un lassativo già da tre mesi. Adesso non è più molto efficace. Quale altro preparato mi consiglia?*

**Risposta:** Parli di questo problema con il suo medico o naturopata. La stitichezza può avere cause ben più profonde. Di regola i lassativi non dovrebbero essere presi per un lungo periodo. Se non se ne può fare a meno, si deve almeno alternare preparati con effetti diversi.

**Domanda:** *Vorrei utilizzare l'acqua d'argento per il raffreddore, ma ho sentito che è tossica. È vero?*

**Risposta:** Se intende l'argento colloidale, lo può utilizzare tranquillamente per il raffreddore. La soluzione deve però essere prodotta esclusivamente con acqua distillata. In caso contrario, durante la produzione non vengono a formarsi solo le nanoparticelle desiderate, bensì anche sali d'argento tossici.

**Domanda:** *Ho il ferro nel sangue sempre molto basso ma non voglio prendere le compresse di ferro. Ci sono alternative?*

**Risposta:** Si faccia consigliare da un consulente alimentare. Forse la sua condizione può migliorare semplicemente modificando le abitudini alimentari. Può provare anche con il preparato «Anaemodoron» della ditta Weleda. Aiuta a migliorare l'assorbimento del ferro.

Desiderate sapere quali medicinali naturali si possono utilizzare contro l'emicrania? Non siete sicuri che una determinata terapia sia adatta a voi? Desiderate un secondo parere su un prodotto terapeutico specifico? Per tutte le domande, i suggerimenti e le consulenze nell'ambito della medicina complementare, adesso il punto di riferimento è il Centro di competenza della EGK-Cassa della salute.

Al Centro di competenza EGK le informazioni si ottengono in modo semplice e veloce. L'offerta è riservata a tutti gli assicurati al costo della normale tariffa telefonica e senza pagamento di onorario. Il Centro è gestito dall'espertissimo naturopata Edgar Ilg, medico di fiducia della EGK, e da sua figlia Romina Ilg, assistente medica. In questa forma, la nuova offerta della EGK è unica in Svizzera e soddisfa un'esplicita esigenza. Per il momento si risponde alle domande solo in tedesco ma stiamo organizzando altri centri specializzati nella Romandia e in Ticino. ■

### Fatti e dati sul Centro di competenza

Orari di apertura per le richieste telefoniche:

Dal lunedì al venerdì, ore 08.00 – 11.30

Telefono 071 343 71 80

Richieste via E-mail all'indirizzo:

[info@egk-kompetenzzentrum.ch](mailto:info@egk-kompetenzzentrum.ch)

Richieste via fax: 071 343 71 89

Informazioni generali sul Centro di competenza:

[www.egk-kompetenzzentrum.ch](http://www.egk-kompetenzzentrum.ch)



Le creazioni poetiche di Paul Gugelmann a Schönenwerd

## Il progresso viaggia sulla nave dei buffoni

Una persona di buon umore, che indossa un berretto da buffone, siede su due sedie sovrapposte. Tra le gambe delle sedie e sotto di lui un groviglio di fili e componenti metallici, come ruote collegate con cinghie di trasmissione, si muove in modo misterioso; in alto la costruzione termina in un sistema elettronico.

La scultura, che esprime poesia e critica sociale si chiama «Progresso» e si trova, oltre a numerose altre invenzioni altrettanto divertenti e critiche nei confronti della società, nel Paul Gugelmann

DI WALTER HESS

Museum di Schönenwerd. Le apparecchiature raffinate, che talvolta fanno un effetto confuso e impenetrabile, realizzate con un lavoro manuale di ore e ore, perseguono il principio che l'arte può, anzi deve, sia dare gioia che far pensare. Anche quando sono ferme, esse soddisfano esigenze estetiche, e la loro utilità si basa sugli stimoli alla riflessione che comunicano.

Dietro alle complesse, magistrali combinazioni di oggetti e movimento si nascondono molte idee e messaggi. Spesso esse pongono l'osservatore davanti a uno specchio, in cui se la deve cavare da solo e, secondo la propria fantasia, giungere a determinate conclusioni. I sistemi di fili metallici saldati, brasati, collegati, di ruote, catene e meccanismi di trasmissione, intessuti in curiose figure umane o a volte semplicemente in teste, assomigliano a caricature, che toccano ogni osservatore in modo diverso.

### Il parco e museo Bally

Come luogo di produzione l'azienda Bally è ormai completamente sparita da Schönenwerd. Nel 1977 l'impresa era stata presa in gestione da Werner K. Rey. Successivamente entrò a far parte della Oerlikon – Bührlé Holding e nel 1999 fu acquisita dal Texas Pacific Group. A Schönenwerd esiste però ancora il parco Bally, nato negli anni 60 del 1800 nelle immediate vicinanze dell'area un tempo occupata da Bally; esso fu creato come parco per gli operai di Bally e perseguiva uno scopo educativo. È aperto alle visite e testimonia la vena sociale di questa famiglia di imprenditori.

Sempre a Schönenwerd (Zelgliweg 1, nell'ex abitazione del fondatore dell'impresa, Carl Franz Bally) si trova il Museo della Scarpa Bally. La collezione, sviluppata nel corso di 120 anni, è tra le più ricche e complete al mondo riguardanti le scarpe. Il museo può essere visitato da gennaio a metà luglio e da metà agosto a metà dicembre. Le guide per singoli visitatori hanno luogo l'ultimo venerdì del mese alle 14.00 e alle 16.00 (per prenotare visite di gruppo: tel. 091 612 91 11).

## CRITICA SOCIALE

Qui si indossano e si levano maschere, si puntualizzano caratteristiche umane. Così la «Vanità» (figura in basso a destra) è rappresentata usando specchi, rumori aggressivi e movimenti superflui, la «Modestia» mediante trasparenze, forme armoniche e senza qualsiasi tipo di invadenza, oppure l'«Ipocrisia»: in quest'ultima opera ci sono tre teste unite in conversazione, legate in una cornice di ruote che girano e di campanelli in movimento. Quando la testa centrale si rivolge a un interlocutore l'altra gli fa la lingua.

Quelle che Paul Gugelmann chiama «macchine poetiche» sono in realtà opere d'arte che esprimono una critica sociale, che stimolano a pensare e a riflettere. La critica non è mai rivolta a una persona singola o a un gruppo, bensì è generalizzata e l'artista include sempre anche se stesso. Complessivamente, egli considera l'umanità una «costruzione errata». Questo è il titolo di due opere simili, a forma di testa umana. Il cranio si apre e lascia intravedere il cervello, un'opera complicata di ruote e fili collegati tra loro. Di tanto in tanto il funzionamento del cervello è disturbato: un uccellino cinguettante, che saltella sulla propria covata, e un cuculo, che esce dal proprio nascondiglio tra gli ingranaggi, ostacolano l'apparato pensante. Forse si tratta di un rimando al detto tedesco, che riguarda molti di noi, che ce ne rendiamo conto oppure no: «einen Vogel haben», letteralmente «avere un uccellino», che significa avere qualche rotella fuori posto.

La «Nave dei buffoni» è quasi un biglietto d'auguri per l'anno nuovo e ci insegna, a modo suo, come non si dovrebbe fare: l'imbarcazione, sulla quale tre figure slanciate si arrampicano dal ponte alle vele, non riesce mai a partire perché ognuno si muove in una direzione diversa e impedisce così di procedere, similmente a due persone che tirano la stessa corda, ma in direzioni opposte. Oltretutto, una scarpa distribuisce pedate affinché questi sforzi inutili non cessino nemmeno un attimo.

## LA DIMENSIONE UMANA

La precisione di tutte queste macchine esiste solo nella misura in cui serve a farle funzionare. Quando non si tratta di ingranaggi che devono incastrarsi esattamente gli uni negli altri, le ruote possono anche traballare un po' e l'angolo retto solitamente brilla per assenza. In questo modo le macchine poetiche acquistano una dimensione umana e fanno effetto anche da ferme.

Invece quando vengono messe in funzione sono piccoli motori elettrici a fornire la spinta necessaria o a volte questo compito lo svolgono arcaiche trazioni a vapore. Paul Gugelmann ha cominciato il suo hobby con una macchina a va-

pore di quelle che un tempo vendevano come giocattoli per bambini. Per suo figlio ne costruì una utilizzando diversi componenti in ottone trovati al mercato delle pulci, come bandelle di porte, lampade, o anche ruote, elaborando una macchina piuttosto complessa e intervenendo anche sulla parte meccanica, affrontando dunque una sfida in più.

## L'INFLUSSO DELLA MODA CALZATURIERA

L'occupazione principale di Paul Gugelmann era creare calzature per l'impresa Bally. Dal 1951 fondò a Parigi uno studio creativo che diresse per anni. Nel 1969 tornò a Schönenwerd SO, nella sede principale dell'impresa famosa in tutto il mondo, e in qualità di Directeur Artistique diresse l'intera organizzazione della produzione di Bally. Durante un colloquio, che mi fu possibile avere con Paul Gugelmann all'inizio dell'ottobre 2008 nella sua casa di Gretzenbach SO, mi disse che disegnare scarpe non equivaleva ovviamente a godere di un'infinita libertà, si trattava bensì di un'attività da svolgere entro determinati limi- ▶



Giochi nell'acqua: «Energieia» presso la centrale elettrica dell'Aare Ruppoldingen.

Riccamente ornato: Hans Nussbaumer spiega la «Vanità» nel Paul Guggelmann Museum di Schönenwerd.



## Informazioni

Museum Paul Gugelmann  
Schmiedengasse 37  
5012 Schönenwerd

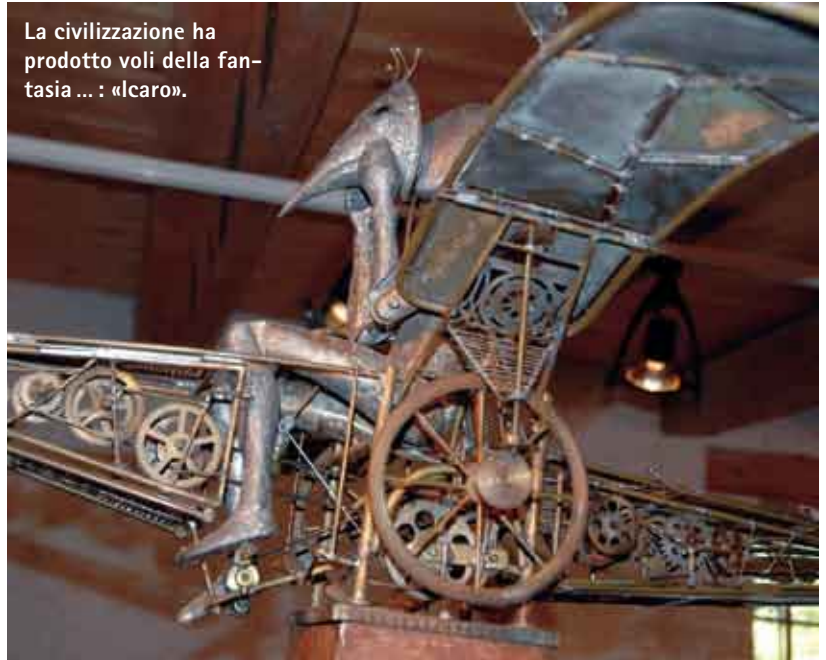
Il museo si trova direttamente accanto alla chiesa collegiata di Schönenwerd. Orari di apertura: mercoledì, sabato e domenica dalle 14 alle 17. Prezzo d'ingresso: CHF 5 (Ingresso gratuito per bambini e ragazzi fino ai 16 anni).

### Indicazioni bibliografiche e fonti

- Eichenlaub, Hans M., e Treppe, Stephanie: *«Paul Gugelmann. Maschinen im Kopf»*, Edizioni hier + jetzt, Baden 1999.
- Paul Gugelmann Stiftung (a cura di): *«Paul Gugelmann. Poetische Maschinen»*, Edizioni Sauerländer, Aarau 1995.

**Sta per nascere una nuova figura: lo scultore Paul Gugelmann nel suo atelier di Gretzenbach SO.**

La civilizzazione ha prodotto voli della fantasia ... : «Icaro».



ti, dettati dalla mutevolezza delle mode e dalle richieste dei clienti. E così egli cercò la propria massima libertà, anche in senso di stravaganza, nel suo hobby creativo che gli aprì ulteriori spazi.

Dietro alla sua ricca opera artistica, che continua a crescere, si cela un'incredibile forza produttiva: Gugelmann (nato nel 1929) svolse contemporaneamente due professioni, impegnandosi più del 100 per cento in entrambe. Per sette giorni alla settimana si è alzato tutte le mattine alle 5 e ha lavorato fino a mezzanotte. Ancora oggi, all'età di quasi 80 anni (dal 1992 è in pensione anticipa-

pata), tutti i giorni si sveglia alle 5 («sono programmato così», dice) e comincia a leggere e a fare schizzi per fissare le nuove idee. È una persona vitale e in ottime condizioni di salute.

### DALLE CASSE AL MUSEO

Le macchine create di propria iniziativa non le ha mai vendute, pur non essendogli mancate offerte allettanti; in caso di incarichi pubblici è diverso. Prima imballava ogni singola opera, alla quale a volte aveva lavorato per più di 1000 ore, in casse di legno costruite su misura. Poi invece è arrivato ad avere un proprio museo a Schönenwerd, senza avervi mai aspirato; le opere sono state sistemate in una fondazione. Circa 50 persone svolgono guide alla mostra come volontari.

Paul Gugelmann ha creato anche numerose opere su incarico pubblico. Tra queste ci sono «Icaro» (1986), realizzato per la sala sportelli della posta principale di Aarau, l'«Alunno modello» per la sede della scuola di Auen a Frauenfeld, per continuare con «Nepomuk», il santo dei ponti per il passaggio sull'Aare Schönenwerd–Niedergösgen, e l'organo «Yorick» per l'atrio dell'ospizio di Schönenwerd.

L'opera più recente è la rotonda spartitraffico di Gretzenbach, in prossimità del centro buddista thailandese «Im Grund». Su barre inserite su fondamenta stabili ruotano teste piatte, dalle tipiche forme di Gugelmann, con occhi leggermente vibranti, che servono da segnavento e guardano sempre tutte nella stessa direzione.

Probabilmente anch'esse sono un segnale di debita critica alla civilizzazione. ■



## Quando suona il controllore fumi

**Poiché anche le stufe e i camini aumentano notevolmente i valori delle polveri fini, il Consiglio federale li ha considerati nella rielaborazione dell'Ordinanza contro l'inquinamento atmosferico. Ora possono essere installate esclusivamente apparecchiature pulite certificate.**



Ogni volta che facciamo un grosso respiro nella fresca aria invernale, nei nostri polmoni entrano fino a 50 milioni di minuscole particelle di fuliggine. Nel linguaggio tecnico, queste particelle piccolissime vengono chiamate «PM10» poiché hanno un diametro inferiore a 10 millesimi di millimetro, che corrisponde a circa un decimo dello spessore di un capello umano. Nel linguaggio colloquiale si parla semplicemente di «polveri fini», notoriamente responsabili di diverse malattie che spaziano dalla tosse cronica al cancro ai polmoni. Il 40 per cento della popolazione svizzera respira regolarmente le polveri fini.

In Svizzera il traffico stradale causa ad esempio ogni anno circa 4500 tonnellate di polveri fini, di cui 1800 tonnellate sono costituite dalla fuliggine di diesel cancerogena. Nel 2006, le misurazioni effettuate dal Paul Scherrer Institut hanno rilevato che l'inquinamento da polveri fini dovuto agli impianti di combustione a legna è stato a lungo sottovalutato. Secondo i risultati, in determinate regioni la percentuale di emissioni di polveri degli impianti di combustione a legna è addirittura predominante.

In base all'Ordinanza contro l'inquinamento atmosferico rielaborata dal Consiglio federale, quest'inverno saranno in vigore valori limiti più severi per le polveri fini, anche per gli impianti di combustione a legna. «Adesso il costruttore deve presentare una dichiarazione di conformità», spiega Andreas Keel di Energia Legno Svizzera. «In questo modo garantisce che il tipo di apparecchio è stato verificato conformemente alle norme EN in un centro di verifica accreditato e produce esclusivamente la quantità di polveri fini ammessa.» Per l'acquisto è quindi preferibile lasciare perdere stufe o camini prodotti in serie senza dichiarazione di conformità! Senza tale dichiarazione, l'accogliente fuoco che scoppietta nel camino sa-

rebbe illegale. Gli impianti di combustione progettati e realizzati individualmente, come stufe di maiolica o camini aperti, devono essere costruiti conformemente alle direttive dell'associazione dei costruttori di stufe, così Keel, oppure essere provvisti di un filtro per polveri.

### RISCALDARE SÌ, MA IN MODO CORRETTO

La rielaborazione dell'Ordinanza contro l'inquinamento atmosferico interessa esclusivamente gli impianti nuovi. I circa 680 000 impianti di combustione a legna presenti in Svizzera non devono essere modificati. E comunque adesso vengono effettuati controlli regolari, ad esempio nel Cantone di Zurigo, perché con l'utilizzo scorretto anche l'apparecchiatura migliore non vale nulla. Vengono però controllati soltanto impianti di combustione a legna che bruciano più di 200 chili di legna all'anno. Ciononostante il controllore fumi potrebbe suonare alla vostra porta se il vostro vicino sospetta che venga bruciata la spazzatura, spiega Keel. «Sulla base della denuncia controlla le ceneri e l'eventuale presenza di legna verniciata e con chiodi; è ammessa soltanto la legna al naturale. Inoltre verifica se il fuoco fa ancora fumo 15 minuti dopo l'accensione.» In questo caso può essere disposta una misurazione delle emissioni. Se i valori delle polveri fini sono troppo alti, il camino deve essere spento o deve essere installato un filtro per polveri.

Quasi la metà delle polveri fini viene prodotta da una scorretta accensione del fuoco. Il consiglio dell'esperto di Energia Legno: «I giornali non sono sufficienti ad accendere il fuoco. La cosa migliore è accendere i ciocchi non trattati dall'alto con un truciolo di legno imbevuto di cera. Così la legna brucia come una candela, dall'alto verso il basso.» ■

# Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

## Il figlio (quasi) perfetto

Da qualche parte deve pur esistere il figlio perfetto. Si sente sempre parlare di questo essere leggendario. Personalmente non l'ho mai incontrato, ma una mia lontana conoscente (lei stessa la quintessenza della madre perfetta) afferma di averne addirittura due. Purtroppo è inevitabile che ogni tanto mi renda partecipe della sua straordinaria fortuna familiare.

Poco tempo fa è arrivato quel momento: la signora X mi ha scovata al supermercato, dietro lo scaffale del pane dove mi ero abbassata perché – guarda caso – mi si erano slacciati entrambi i lacci delle scarpe. «Ah, chi si rivede! Mi sembrava di conoscere questa camicia con quei fiorellini sbiaditi! Ha la testa tutta rossa e delle orribili macchie sul viso. Si sente bene?»

Io non mi lascio certo ingannare dal suo saluto cordiale e dalla sua voce allegra. «Si immagini che questa mattina, quando stavo ancora dormendo, il mio piccolo mi ha messo sulla pancia un mazzo di fiori raccolti da lui e poi mi ha svegliata con il profumo del caffè appena fatto.»

Cerco di immaginarmi questo quadretto e mi domando come l'avrebbe interpretato Sigmund Freud. Poi mi viene in mente che l'unica cosa che mi sono ritrovata sulla pancia la mattina è stato il nostro grasso gatto rosso che mi ha svegliata con il suo alito cattivo.

«Il mio primogenito sta raccogliendo un premio dietro l'altro a nuoto. Il suo allenatore dice che ha la stoffa del campione. Passa tutto il suo tempo libero in piscina.»

L'unica cosa che riescono a raccogliere i miei figli in piscina sono i funghi ai piedi.

«Anche con l'apprendistato è andato subito a buon fine. È stato in tre delle migliori banche e ora può decidere dove cominciare il suo tirocinio. E cosa fanno le sue figlie? Adesso vanno un po' meglio a scuola? Improvvisamente mi viene da tossire e lo faccio abbondantemente in direzione del suo basilico nel carrello. Subito si rende conto che è già tardi e che ha promesso ai suoi figli perfetti le lasagne fatte in casa.

Due giorni dopo vedo suo figlio più grande dietro la piscina con un gruppetto di ragazzi, sigaretta in bocca e in mano una bottiglia che sa tanto di superalcolico. Non ci si può più fidare nemmeno dei figli perfetti...

Sapere

## Imparare durante il sonno

**Le persone memorizzano le nuove informazioni particolarmente bene se dopo averle apprese dormono, anche senza sognare.**



Foto: Shutterstock, Thomas Gordon

Secondo l'ipotesi memoria-sonno REM, il sonno REM (Rapid Eye Movement Sleep) è particolarmente importante per il consolidamento della memoria nel sonno. I primi dubbi sulla correttezza di questa ipotesi sono nati dall'osservazione di pazienti depressi. Paradossalmente, sotto trattamento medicinale questi pazienti non presentano deficit di memoria, sebbene la maggior parte di antidepressivi inibiscano in modo massiccio la fase di sonno REM.

Il dr. Björn Rasch, dell'istituto di psicologia molecolare dell'Università di Basilea e il prof. Jan Born dell'istituto di neuroendocrinologia dell'Università di Lubeca hanno analizzato queste osservazioni in uno studio. La sera hanno fatto imparare a ragazzi giovani delle coppie di parole e li hanno fatti impraticare su esercizi di destrezza per le mani e le dita; dopo l'apprendimento hanno somministrato loro un antidepressivo o un placebo. I soggetti testati hanno poi dormito nel laboratorio del sonno. Due giorni dopo sono tornati in laboratorio per testare cosa sapevano ancora delle coppie di parole apprese e se riuscivano a ricordarsi gli esercizi di destrezza per le mani e le dita. Con grande meraviglia degli scienziati, la mancanza di sonno con sogni non ha avuto alcun effetto negativo sul consolidamento della memoria nel sonno. Al contrario, in uno dei test motori, in cui i soggetti avevano imparato una specie di passaggio al piano, hanno ottenuti risultati migliori i ragazzi a cui il sonno REM era stato inibito dall'antidepressivo somministrato dopo il training. ■





Gardi Hutter, 55, clownessa di fama internazionale

## «Sul palcoscenico mi sento me stessa»

Gardi Hutter nel ruolo di clownessa sa come fare ridere il pubblico. Il suo humor senza parole viene compreso anche all'estero. Da decenni calca i palchi di Cina, Russia e Brasile con il suo spettacolo.

«La suggeritrice» è il titolo dell'ultimo spettacolo di Gardi Hutter.

*Da oltre 27 anni è in giro a fare la clownessa. Molto spesso anche all'estero. È per questo che ha trovato un forma di humor che trascende i confini culturali?*

Il clown è universalmente umano. È radicato in uno strato profondo, archetipico ed emozionale, che commuove gli uomini di tutte le culture.

*Quanto tempo passa in tournée all'estero?*

Adesso andrò in Brasile per la quarta volta. Per la mia prossima visita tra pochi mesi ho in programma 17 spettacoli, da San Paolo a Brasilia Recife fino su al nord. Mi esibisco nei teatri o nei festival. Nella maggior parte dei casi arrivo a esibirmi in un nuovo paese proprio attraverso i festival. Se lo spettacolo piace, i produttori o gli organizzatori di eventi si mostrano interessati e mi chiedono se desidero fare una tournée.

*Quando ha cominciato a esibirsi anche al di fuori della Svizzera?*

Da subito; ho prodotto i miei due primi spettacoli all'estero (in Italia) e ho fatto la mia prima tournée in Germania. Finora mi sono esibita in 23 paesi. Al momento il Brasile è quello che preferisco, anche se devo essere sempre molto elastica sulle questioni organizzative. È tutto molto più complicato, ben lungi dai parametri svizzeri. Può tranquillamente succedere che poco prima dello

spettacolo ci sia soltanto metà scenografia e che l'altra metà sia andata persa chissà dove in aeroporto.

*Cosa significa per lei improvvisare?*

Significa che sono sotto pressione, ma devo comunque restare rilassata. La mattina alle tre arriva il falegname e costruisce la parte mancante. Ma soprattutto devo mantenere il sangue freddo. Passato lo stress, con i brasiliani la festa è di una bellezza unica.

*Allora è più semplice far ridere i brasiliani che noi seri svizzeri?*

No, è esattamente il contrario. È molto più semplice fare ridere un popolo serio che tiene molto all'ordine e all'organizzazione. Dove vigono regole chiare è più facile infrangerle, dove regna il caos ci vuole più tempo per suscitare ilarità. Le mie figure sono sempre in difficoltà e confusionarie. In Brasile, si sa, è la routine. Perciò ci vuole qualche giro in più affinché ciò che mostro sia divertente. La Germania e la Svizzera hanno un pubblico curioso, che si lascia invogliare a ridere di buon grado. L'argine si rompe quasi subito.

*Quindi il suo spettacolo è una sorta di permesso a infrangere i tabù.*

Sì, è un buon metodo per infrangere i tabù in modo legale. Le mie figure fanno tutto ciò che nella



**Gardi Hutter ha due figli adulti e vive nella sua patria d'elezione, il Ticino.**

vita reale non si dovrebbe fare. E in più io mi guadagno gli applausi e il cachet (ride).

*Ci sono stati dei momenti in cui ha desiderato un altro lavoro?*

Certo, spesso. Devo fare delle pause sempre più lunghe, fermarmi per alcuni mesi. In questi anni ho cresciuto anche due figli. Questo mi ha distolto un po' dal lavoro e mi ha fatta restare con i piedi per terra. La cosa migliore che può accadere quando si ritorna a casa storditi dagli applausi è domandarsi se nell'armadio ci sono ancora pannolini e dove diavolo è finito di nuovo il ciuccio. Io amo davvero la mia professione, anche se dall'esterno viene spesso idealizzata. Il mercato dell'arte è abbastanza nevrotico e fuori giri. Forse deve essere proprio così. Deve fibrillare un po'. Non è certo il mercato ortofrutticolo. Ma se ci si entra, bisogna essere consapevoli del fatto che qui tutto è un po' «sopra le righe».

*Il passaggio tra questi due mondi non è mai stato faticoso? Riusciva a spegnere la sua creatività nella quotidianità?*

Nelle fasi in cui creo, sono di riposo. Ma naturalmente si può anche essere creativi e vigili anche quando si gioca nella sabbia con i figli e si osserva ciò che accade intorno.

*Da dove attinge le sue idee comiche?*

Io osservo costantemente. C'è sempre un filtro attivo, quando leggo il giornale come quando guardo fuori dalla finestra. Ma come si sviluppa l'idea di base è inesplicabile. Si può solo sperare che arrivi. E quando l'idea è presente, comincia il vero lavoro, molto lavoro. Durante il processo di creazione si devono superare anche le crisi, vincere i blocchi e così via.

*C'è pericolo che fare ridere le persone crei dipendenza?*

La dipendenza è data piuttosto dal bisogno di un pubblico. Per me, però, questo pericolo non sussiste. Al contrario, rifuggo quelle situazioni in cui mi sembra che ci si aspetti che io sia divertente. Se, ad esempio, vengo invitata in qualche posto e ho la sensazione di essere stata invitata per fare il giullare, non ci vado affatto. Dovere essere sempre divertente per me è un incubo. E non sono nemmeno un «comico da tavola». Posso essere divertente, ma dipende dalla situazione.

**Come convive con lo stress? I suoi spettacoli sono stressanti?**

Stare sul palcoscenico mi agita, mi eccita e mi stimola. Mi stressa pensare a tutte le migliaia di cose che si devono organizzare prima dello spettacolo, alle tantissime telefonate che si devono ancora fare. Gestire una ditta individuale è stressante. Anche se l'agenzia sbriga parecchie cose, ce ne sono altre centinaia di cui devo occuparmi da sola, come qualsiasi altro imprenditore. Invece quando recito sul palcoscenico sono più tranquilla e concentrata. Qui conta solo l'attimo.

**Cosa fa per combattere lo stress e rimanere in forma per la sua professione?**

Mi alleno con i metodi CANTIENICA®. Ogni esercizio fa interagire idealmente tutte le articolazioni e le ossa, tutti i muscoli, anche i più piccoli, vengono distesi e rafforzati. Si lavora mediante la percezione di sé dall'interno all'esterno. In questo modo imparo a conoscere il mio corpo e a sentire muscoli che non sapevo nemmeno esistessero. Dopo la lezione mi sento più attiva, più rilassata e di ottimo umore.

Anche quando sono al massimo dello stress, cerco di crearmi dei momenti di tranquillità. La mattina mi preparo il tè e torno a letto. Lo bevo con tutta calma mentre lascio correre i miei pensieri come in una sorta di meditazione soft. Dedico molto tempo ai miei amici, vado a fare jogging e a nuotare, mi regalo dei massaggi e se ciononostante ho qualche dolore vado dall'omeopata.

L'omeopatia costringe ad ascoltare i segnali del corpo. Non vado dal dottore semplicemente per farmi curare la malattia, sono piuttosto dell'opinione che le malattie esistano per una ragione. Qualcosa si manifesta dall'interno all'esterno. Qualcosa disturba il mio equilibrio. Mi assumo la responsabilità del mio corpo.

**Ha curato con l'omeopatia anche i suoi figli?**

Sì. Mio figlio è stato dall'omeopata per la prima volta quando aveva undici anni. Ha parlato con la dottoressa per due ore e le ha descritto dettagliatamente come stava e come si sentiva. Ero sbalordita e ho avuto modo di conoscere un lato di mio figlio che prima ignoravo. E lui era a suo agio perché stava seduto di fronte a una persona che lo prendeva sul serio. Adesso i miei due figli vivono entrambi fuori casa, ma continuano a curarsi con l'omeopatia.

**Quindi l'omeopatia l'ha convinta.**

Io sono pragmatica. Forse l'omeopatia non è efficace in tutte le situazioni, ma da molti anni le mie esperienze sono state molto positive. Anche se in fondo non capisco come funziona.

*Intervista: Yvonne Zollinger*



Con «Giovanna d'ArPpo» e «La suggeritrice» Gardi Hutter è sui palcoscenici di tutto il mondo.

**La clownessa Gardi Hutter**

Gardi Hutter è cresciuta ad Altstätten SG. Ha studiato pedagogia della recitazione e del teatro a Zurigo. Il successo è arrivato con il suo spettacolo da solista «Giovanna d'ArPpo – Anna la coraggiosa». Da allora con alcuni dei suoi spettacoli va in tournée in tutto il mondo, dalla Cina alla Russia fino al Brasile e ovviamente anche in Svizzera.

Il suo spettacolo attuale si chiama «La suggeritrice». Gardi Hutter ha lavorato in spettacoli circensi, in musical e film e ha scritto la trilogia per bambini «Mamma mia!». Ha una figlia di 19 anni e un figlio di 23 anni e da oltre vent'anni vive ad Arzo TI.





## Concorso di pittura



### Il mio animale preferito

Cari bambini, anche voi avete un animale preferito? Che aspetto ha? Vive a casa vostra, allo zoo o in un luogo selvaggio? In questa cornice potete dipingere il vostro animale preferito come più vi piace e vincere un fantastico premio. Staccate la pagina e inviatecela entro il 31 gennaio 2009. Tra i disegni inviati sorteggeremo tre bellissimi zainetti.

Nome, cognome

Indirizzo

NPA/località

Telefono

Inviare questa pagina a: EGK-Cassa della salute, Concorso di pittura «Per star bene», Casella Postale 363, 4501 Soletta