

Vivere

egk.ch

La rivista sulla salute della EGK
03/2023

Gratitudine

Un sentimento che
scalda il cuore.

Rispondete
al sondaggio per
partecipare
al concorso:
a pagina 4

Sommarario

09

La forza della
gratitudine



16

La salute
dalle erbe



06

Tra polizze
assicurative e tuta
antincendio



17

Medicina tradizionale e complementare:
nuove terapie di medicina complementare



19

Lo jodel come prevenzione

myclimate
neutral
Stampato
myclimate.org/01-23-112535



Scriveteci se desiderate fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Vivere». 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 Vivere, Birsipark 1, 4242 Laufen, vivere@egk.ch

Colophon: Vivere 03/2023. **Editrice:** EGK-Cassa della salute, Sede principale, Birsipark 1, 4242 Laufen, www.egk.ch **Responsabile:** Roger Müller, responsabile Marketing e Silvia Fürst, capoprogetto. Tiratura complessiva: 65 000 copie. **Redazione:** Manuel Reisinger, CRK, Zürich, Philipp Grünenfelder. **Layout:** Stephan Ingold. **Foto di copertina:** Shutterstock. **Sommarario delle foto:** Shutterstock, Unsplash, Bowtech Schweiz Verein. **Illustrazioni:** Laura Maurer. L'editrice non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti. La EGK-Cassa della salute comprende la Fondazione EGK-Cassa della salute con le società anonime ad essa affiliate: EGK Assicurazioni di base SA (assicuratore nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo LAMal), EGK Assicurazioni private SA (assicuratore nell'ambito delle assicurazioni complementari secondo LCA) ed EGK Services SA.

Formato digitale

Sapevate che... Vivere è disponibile anche in formato digitale?
www.egk.ch/e-paper

- 04 La vostra opinione conta!
- 05 La copertura assicurativa per Luna e Rocky
- 06 Tra polizze assicurative e tuta antincendio
- 08 Due volti nuovi ai vertici della SAEKK
- 09 La forza della gratitudine
- 12 Le farmacie naturali ora sono (online)
- 13 EGK-TelCare e Medgate: una consulenza medica tra una fermata e l'altra
- 14 L'arte delle pause
- 15 Rubrica di Marlène Galletti
- 16 La salute dalle erbe
- 17 Medicina tradizionale e complementare: nuove terapie di medicina complementare
- 19 Premio d'incoraggiamento SNE: Lo jodel come prevenzione

Uno sguardo olistico

Cara lettrice, caro lettore

Il servizio sanitario non deve limitarsi a garantire alle persone l'accesso a strutture mediche moderne, ma deve valorizzare anche uno stile di vita sano. La natura stessa riveste un ruolo importante in questo ambito. La protezione dell'ambiente e la conservazione della biodiversità sono fondamentali per preservare la salute nostra e del mondo animale.

Al giorno d'oggi i benefici della medicina naturale e di un approccio olistico alla salute sono ampiamente riconosciuti. Prendendoci cura del nostro benessere e nel contempo della salute degli animali e dell'ambiente, possiamo creare un equilibrio armonico che nel tempo dimostrerà il suo valore inestimabile.

Buona lettura!

Sandra Speich
Direzione della SNE,
un'iniziativa della EGK



Seguiteci sui social media:



La vostra opinione conta!

Cosa pensate della rivista Vivere? Per il futuro vorremmo proporvi contenuti che rispondano ai vostri interessi e non utilizzare carta stampata più di quanto sia necessario. **Partecipate al sondaggio e con un pizzico di fortuna potrete vincere uno dei dieci kit per gli impacchi in palio del valore di CHF 69.-.** Per partecipare rispondete alle tre domande seguenti e inviate le vostre risposte insieme ai dati di contatto tramite e-mail a vivere@egk.ch inserendo come oggetto «Vivere 2024».

Partecipate
per vincere

1. Cosa le piace di Vivere?
2. Quali contenuti e argomenti potrebbero interessarle in futuro?
3. Se dovesse decidere lei, cosa cambierebbe nella rivista Vivere?

Raccomandate la salute

e concedetevi qualcosa di bello!

Approfittate
di un premio fino a
150 franchi per ogni
raccomandazione



La copertura assicurativa per Luna e Rocky

Anche i nostri coinquilini a quattro zampe meritano di ricevere le cure migliori e più adatte in caso di malattia e infortunio. La nostra nuova assicurazione per gli animali domestici (cani e gatti) comprende anche i metodi della medicina complementare.

Testo: Philipp Grünenfelder

Canì e gatti fanno grande compagnia a sempre più persone in Svizzera. Oggi le case sono abitate da quasi due milioni e mezzo di inquilini a quattro zampe che contribuiscono alla gioia e alla salute delle loro padrone e dei loro padroni. **Chi possiede un cane presenta tendenzialmente un rischio più basso di malattie cardiovascolari e si ammala in genere con minore frequenza.** I proprietari e le proprietarie di animali domestici producono inoltre più ormoni della felicità che contrastano ad esempio la depressione; i bambini che crescono con degli animali tendono poi ad avere meno allergie in età adulta.

Medicina complementare per animali domestici

Ma gli animali invece come stanno? Come cassa malati per tutta la famiglia, noi ci preoccupiamo anche della salute degli ospiti pelosi che avete in casa. La EGK offre ora ai propri assicurati, in collaborazione con Calingo Insurance SA, un'assicurazione contro la malattia e gli infortuni per cani e gatti. Nella copertura sono compresi anche i trattamenti di medicina complementare. Questa inclusione è molto importante secondo la dott.ssa med. vet. Susanne Stocker, presidente dell'Associazione veterinaria svizzera per la medicina complementare e alternativa camvet.ch, poiché «l'efficacia sugli animali di trattamenti come l'agopuntura e la fitoterapia



In collaborazione con Calingo Insurance SA, la EGK propone ora un'assicurazione contro le malattie e gli infortuni per cani e gatti.

europea o di terapie manuali come la chiropratica, l'osteopatia o la fisioterapia è scientificamente dimostrata. Per questo è in aumento il numero di veterinarie e veterinari che includono questo tipo di cure nel proprio repertorio.» La scelta tra un approccio di medicina tradizionale o complementare rientra secondo la veterinaria tra le competenze di base e camvet.ch si adopera per proporre in questo ambito una formazione di base e continua di alta qua-

lità. «La decisione di non ricorrere in modo avventato all'uso degli antibiotici anche in ambito veterinario e di valutare caso per caso l'impiego di metodi alternativi è un bene inoltre per tutti noi. In questo modo contribuiamo a ridurre la resistenza agli antibiotici», afferma Stocker rivolgendosi alle padrone e ai padroni di animali.

Per saperne di più

Scoprite i punti forti della nostra nuova assicurazione per animali domestici dedicata a cani e gatti.

Strutturate la vostra copertura assicurativa personale esattamente secondo le esigenze vostre e dei vostri adorati amici a quattro zampe. Tramite il codice QR potete chiedere con la massima semplicità un'offerta non vincolante.



it.pet.calingo.ch



Tra polizze assicurative e tuta antincendio

Il collaboratore della EGK Mathias De Taddeo sa mantenere il sangue freddo anche nelle situazioni più bollenti – sia come direttore di agenzia della filiale EGK di Bellinzona che durante l'attività di volontariato come pompieri. Nell'intervista ci spiega cosa bisogna fare per aderire al corpo dei pompieri.

Intervista: Janine Häfliger

Foto: Sandro G. Photography

Signor De Taddeo, da quanto è impegnato nei pompieri?

Ho cominciato nel giugno 2008 presso il corpo pompieri di montagna a Melezza e successivamente sono passato al corpo civico pompieri di Bellinzona. In buona sostanza faccio il pompiere volontario da oltre 15 anni.

Quanto la tiene occupato questa attività?

Ogni mese ho due settimane di servizio di picchetto e due settimane libere. Per i corsi di formazione ho impegnato un sabato ogni tre mesi e frequento anche formazioni infrasettimanali più brevi, una o due volte al mese.

Si tratta senz'altro di un hobby molto impegnativo. Come riesce a conciliare questa attività con il lavoro e la famiglia?

Ovviamente posso conciliare questi impegni soprattutto grazie al fatto che il mio datore di lavoro e la mia famiglia credono in questa cosa e mi sostengono. Un altro aspetto importante è quello di sapersi organizzare.

L'attività di pompieri richiede una certa prestanza fisica. Come si allena per essere pronto agli interventi?

L'allenamento fisico è una questione individuale. Ogni pompiere si organizza in autonomia svolgendo dell'attività sportiva. Inoltre vengono organizzati periodicamente degli eventi serali o delle giornate di addestramento con simulazioni, in cui abbiamo la possibilità di esercitarci in un ambiente controllato e sicuro.

Quali sono gli aspetti più gratificanti di questa attività?

Mi fa piacere essere al servizio dei cittadini e delle persone che hanno bisogno. Inoltre apprezzo molto la collaborazione nel team. Trattandosi di un'attività di volontariato, siamo tutti estremamente motivati e nel corso del tempo siamo diventati una sorta di famiglia.

Cosa fa per recuperare dopo un intervento difficile?

Quando veniamo allertati via pager possiamo già intuire grosso modo il tipo di intervento che ci aspetta. Gli impiegati del corpo pompieri di Bellinzona sono molto ben formati in questo ambito. Dopo ogni intervento si tiene un debriefing in cui ci viene offerto sostegno psicologico o aiuto.

Quale traguardo si è prefissato di raggiungere nei pompieri?

Al momento sto frequentando la scuola per sottufficiali e capigruppo che mi permette di ampliare moltissimo la mia esperienza a livello tecnico e teorico. In futuro vorrei specializzarmi nell'unità di intervento tecnica; si tratta di un gruppo di pompieri formati nelle tecniche di lavoro in un contesto alpinistico e speleologico. Bisogna imparare le manovre necessarie a soccorrere le persone che si trovano in luoghi difficili da raggiungere.

«Trattandosi di una' attività di volontariato, siamo tutti estremamente motivati e nel corso del tempo siamo diventati una sorta di famiglia.»

Mathias De Taddeo, direttore di agenzia EGK di Bellinzona (foto a destra)

Offerta speciale per
i membri della Federazione
svizzera dei pompieri

Tutti i membri della Federazione svizzera dei pompieri (FSP) beneficiano, insieme ai loro familiari conviventi nella medesima economia domestica, di uno sconto del 5% su tutte le assicurazioni complementari EGK-SUN. Richiedete subito la consulenza professionale:



www.egk.ch/swissfire

Siamo al vostro servizio

Mathias De Taddeo insieme a tutte le collaboratrici e collaboratori della EGK sono a vostra disposizione nella «stagione dei passaggi» per qualsiasi domanda inerente alla cassa malati.

Per le modifiche c'è tempo fino al 30 novembre.

Due volti nuovi ai vertici della SAEKK

A capo della Cassa Malati dei Medici Svizzeri (SAEKK), che offre ai propri associati alcuni prodotti speciali in collaborazione con la EGK, sono arrivati due volti nuovi: Daniel N. Kaufmann, direttore, e Salvatore Russo, responsabile dell'assicurazione malattia.

Intervista: Manuel Reisinger

Foto: Karin Goldinger



Daniel N. Kaufmann, direttore



Salvatore Russo, responsabile Assicurazione malattia

«dai medici per i medici», è molto vicina alla clientela e conosce perfettamente le sue esigenze.

Signor Kaufmann, lei è entrato da poco nella SAEKK. Qual è la sua esperienza in ambito sanitario?

DK: La mia vita professionale si è svolta sempre all'interno del settore sanitario: prima presso l'assicurazione Zurich nel settore LAINF e indennità giornaliera malattia o nel case management, poi alla cassa malati CSS nell'acquisto prestazioni e in seguito nello Swiss Medical network come direttore di una clinica privata.

Qual è la sua prima impressione della SAEKK dopo che ha assunto il nuovo incarico?

DK: Mi sono trovato davanti un'azienda sana, ottimamente collocata nel proprio settore di nicchia. Sono rimasto favorevolmente impressionato dalle procedure semplici e dalla velocità dei processi decisionali interni, come pure dalla fortissima identificazione del personale con la SAEKK.

In cosa consiste la collaborazione tra la EGK e la SAEKK?

SR: Grazie al contratto di partnership con la EGK siamo in grado di offrire prodotti progettati su misura per le esigenze dei nostri affiliati e destinati esclusivamente a loro e ai loro familiari.

Come si prospetta il futuro di questa collaborazione?

SR: Il mercato delle assicurazioni muterà profondamente nei prossimi anni. Per una piccola organizzazione come la nostra, senza una rete di distribuzione propria, potrebbe risultare interessante appoggiarsi alla EGK per la distribuzione dei nostri prodotti.

DK: Sarei favorevole a esplorare insieme alla EGK nuovi approcci innovativi nel settore dell'assicurazione malattia obbligatoria e sovraobbligatoria. Il nostro segmento di clientela si presta ottimamente allo svolgimento di progetti pilota.

SAEKK

La SAEKK è una società cooperativa con circa 14 000 soci. La SAEKK assiste i propri affiliati – ossia medici, veterinari, dentisti e chiropratici – nei casi di incapacità al guadagno di breve o lunga durata e nell'ambito dell'assicurazione malattia.



www.saeck.ch

Perché c'è bisogno di un'assicurazione specifica per il personale medico?

Daniel N. Kaufmann (DK): La nostra stessa esistenza da ormai 125 anni sta a dimostrare che le offerte riservate al personale medico rispondono a un bisogno specifico. **Salvatore Russo (SR):** Un'organizzazione come la nostra, imperniata sul principio

La forza della gratitudine

Il filosofo Cicerone affermava che la gratitudine «è la madre di tutte le virtù». Oggi ce lo conferma anche la scienza: in essa si cela un grande potenziale e perfino una forza che ci mantiene in salute e ci rende più felici.

Testo e foto: Heinz Staffelbach

Qualche volta vorreste anche voi avere in mano una bacchetta magica in grado di rendervi più felici, possibilmente in modo rapido e semplice? E che questa felicità fosse anche durevole e non solo un fuoco di paglia? Il tutto ovviamente senza pillole né gocce e preferibilmente senza terapie e sedute?

La buona notizia è che esiste. Ma prima di essere accusato ingiustamente di cialtroneria, è opportuno che mi spieghi meglio. Per decenni la psicologia si è occupata di studiare soprattutto gli aspetti negativi come le paure, la depressione e vari tipi di disturbi. Fin qui, nulla di sbagliato. Da qualche tempo terapisti e psicologi hanno cominciato però a occuparsi anche dell'«opposto». Si sono domandati: «Cosa ci mantiene in salute e ci rende felici e soddisfatti?» Era nata così la «psicologia positiva».

Una nuova psicologia

Diciamo pure che la ricerca della fonte della felicità non è nuova. Le persone aspirano da sempre a essere felici. Numerose filosofie e religioni hanno indicato a loro modo una strada per riuscirci. Ancora oggi tutti noi proviamo ad essere felici. Alcuni vedono la soluzione nel denaro, altri nel potere, altri ancora sperano di ottenere la felicità e il benessere da un'auto d'alta gamma, abiti alla moda o una casa di lusso. In molti constatano tuttavia che la felici-



«La gratitudine è una delle vie migliori e più collaudate per raggiungere la felicità e il benessere.»

Heinz Staffelbach, autore e coach

rità e il benessere basati su questi oggetti e metodi non sono duraturi, oppure non li soddisfano fino in fondo, mentre li trovano in valori interiori come l'amicizia, il volontariato o un percorso spirituale.

Al primo posto: la gratitudine

Ma torniamo alla psicologia positiva. Un pioniere di questa disciplina è stato l'americano Martin Seligman. In uno studio l'allora presidente della American Psychological Association individuò insieme al suo team sei «compiti per casa» terapeutici che più di tutti miglioravano la qualità della vita delle persone partecipanti allo studio. Tra i sei compiti analizzati, la visita di ringraziamento si è dimostrata la più efficace. Ai partecipanti all'esperimento veniva chiesto di svolgere un compito molto semplice, ossia di scrivere una lettera di ringraziamento a una persona di loro conoscenza e di recapitarla poi personalmente. Basta. Questo compito aumentava la loro felicità e li aiutava anche a gestire

la depressione. Il bello era che l'effetto non si dissolveva nell'arco di una notte, ma permaneva per un mese intero.

Carta e penna sono sufficienti

La visita di ringraziamento aveva un effetto immediato. In uno studio successivo, il team di Seligman esaminò quali compiti avevano invece un effetto più duraturo nel tempo. A sorpresa, la gratitudine si piazzò di nuovo al primo posto. Questa volta però sotto forma di un diario. Le persone dello studio dovevano scrivere ogni giorno tre cose per le quali erano grate. Pur non avendo lo stesso effetto immediato della visita di ringraziamento, questo compito aveva un'efficacia enorme sulla felicità a lungo termine, che aumentava giorno dopo giorno, fino a raggiungere un picco dopo sei mesi. Ai soggetti dell'esperimento il compito piacque inoltre a tal punto che molti continuarono a tenere il diario anche a studio concluso.

La fonte del benessere

La gratitudine è una delle vie migliori e più collaudate per raggiungere la felicità e il benessere. La gratitudine è un sentimento profondo che nasce dal cuore, un senso di apprezzamento e riconoscimento per quello che riceviamo dagli altri, da questa giornata, da questo mondo oppure da Dio o comunque da una «entità superiore».

Più della felicità

La cosa più sorprendente della gratitudine è che oltre a rendere felici, può contribuire anche a renderci più sani. Molte psicologhe e psicologi riconoscono ormai il suo ruolo nella prevenzione di attacchi di panico, della depressione e perfino contro le dipendenze. Insomma, si può dire che non è possibile essere contemporaneamente grati e frustrati. La gratitudine è dunque uno strumento versatile che ci può aiutare a essere persone più gioiose e sane.



Ogni persona cerca la felicità e il benessere nella propria vita. La gratitudine è una importante fonte di entrambe.

Il diario per la felicità

Provate anche voi a tenere un diario della gratitudine come quello proposto dallo psicologo Martin Seligman (v. articolo). Ecco qualche consiglio:

Per quanto tempo?

Provate a tenere il diario fissando una durata, magari una settimana per cominciare. Tutto ciò di cui avete bisogno è un quadernetto e una penna. Vi serviranno anche occhi ben aperti e un cuore ricettivo verso ciò che ogni giorno ci viene donato e per il quale possiamo essere grati.

I punti focali

Possiamo essere grati sia per i «doni» materiali che per quelli immateriali. Possiamo provare gratitudine verso la nostra casa, che ci tiene caldi e ci protegge dal vento e dalla pioggia. Per il cibo che arriva da vicino e da lontano e viene coltivato, raccolto e portato fino a noi per tenerci in vita. Per le nostre gambe che ci portano ovunque. Per la persona che siede davanti alla cassa per ore o la conducente che guida l'autobus tutto il giorno. Oppure per quello sconosciuto che è stato gentile con noi.

Una questione di cuore

Fondamentale in questo processo è il nostro atteggiamento interiore. La gratitudine deve essere sentita davvero nel profondo del nostro essere. Non è sufficiente un acritico «ah sì, devo ricordarmi di provare gratitudine». Si tratta veramente di sentire la gratitudine dal profondo del cuore. Forse potete fermarvi per un attimo, chiudere gli occhi e sentire una corrente morbida e calda che vi avvolge il cuore.



Osservate la vita di tutti i giorni con gli occhi bene aperti e annotate in un diario della gratitudine tutto ciò di cui siete grati.



Le farmacie naturali ora sono online

L'azienda di tradizione Saner Apotheke AG esiste ormai da 90 anni. Il direttore Dominik Saner e il figlio Florian Staub hanno voluto replicare il successo delle loro farmacie anche su Internet attraverso la piattaforma online saner.health.

Testo: Manuel Reisinger

Le farmacie Saner non sono come tutte le altre: fin dalla fondazione dell'azienda familiare nel 1935, queste farmacie hanno sempre proposto prodotti della medicina naturale nel proprio assortimento. «Noi poniamo i prodotti della medicina tradizionale e quelli della medicina complementare sullo stesso piano», afferma Dominik Saner, farmacista e naturopata convinto da oltre 25 anni. È lui a guidare l'azienda insieme al figlio Florian Staub.

Consigli e competenza specialistica

Con il passaggio alla propria piattaforma online saner.health, hanno replicato il loro modello anche in rete. «Vogliamo offrire la nostra esperienza alle persone sia in presenza che online», dichiara Florian Staub. La piattaforma saner.health non è infatti soltanto un negozio online. Naturalmente propone i medesimi prodotti disponibili nella farmacia, ma offre anche consigli, una guida pratica e utili raccomandazioni da parte delle esperte e degli esperti interni all'azienda. «Da noi la clientela può confidare nel fatto che riceverà consigli fondati ed efficaci», spiega Dominik Saner.

Webinar su temi d'attualità

Le esperte e gli esperti di Saner tengono regolarmente dei webinar in cui approfondiscono temi inerenti alla salute. I parteci-

panti possono acquisire informazioni utili su temi come l'alimentazione, il sistema immunitario o su diversi metodi terapeutici. Inoltre, in collaborazione con la EGK Cassa della salute, la farmacia organizza passeggiate tematiche sulle erbe, in cui si impara a conoscere le piante officinali presenti nei nostri boschi e i loro effetti. Le piante autoctone sono anche il pezzo forte del nuovo marchio SanerNatur. L'articolato assortimento di capsule e tisane basate su ricette di propria ideazione è utile per chi desidera condurre una vita sana e naturale.

Una filosofia condivisa con la EGK

La collaborazione con la EGK, avviata nel 2017, non si limita alle passeggiate per conoscere le erbe. «Abbiamo in comune con la EGK lo stesso modo di vedere la salute e il nostro legame con la natura», dichiara Florian Staub. Grazie ai tanti punti di contatto tra le due aziende su molti temi, è stato elaborato un sapere comune che può aiutare la clientela EGK a condurre una vita più sana. Maggiori informazioni, consigli per la salute e lo shop online sono disponibili sul sito saner.health

Concorso

Mettiamo in palio 10 confezioni ricostituenti di SanerNatur che contengono tre prodotti derivati da piante locali ed europee e preziosi micronutrienti. Affrontate l'autunno e l'inverno rimanendo sani e rilassati in modo naturale.

Aggiudicatevi uno dei 10 pacchetti ricostituenti: è sufficiente inviare un'e-mail o cartolina con l'oggetto «Kraftpaket» a: vivere@egk.ch oppure a EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Birsparck 1, 4242 Laufen. Il termine d'invio è il 13 novembre 2023. **In bocca al lupo!**

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza; le vincitrici e i vincitori saranno informati personalmente.



EGK-TelCare e Medgate: una consulenza medica tra una fermata e l'altra

Talvolta non si ha proprio il tempo per una visita medica oppure la questione è troppo delicata per parlarne al telefono mentre ci si reca al lavoro. Il modello assicurativo EGK-TelCare vi offre anche l'opzione chat: nell'app Medgate è possibile ottenere una consulenza medica in forma scritta a qualsiasi ora.

Testo: Philipp Grünenfelder



Ecco una situazione in cui ci siamo trovati probabilmente in molti: appena uscita dal letto e con gli occhi pieni di sonno, Petra Schmid si accorge di avere un eritema alle mani. Ciò che vede la preoccupa, anche perché deve assolutamente andare subito al lavoro. Il pomeriggio ha una riunione importante e non è pensabile fissare un appuntamento con lo studio medico. Tuttavia il problema la inquieta. La giovane Petra è un'assicurata della EGK e da qualche tempo ha aderito al modello EGK-TelCare per l'assicurazione di base. A convincerla è stato il risparmio sui premi, ma anche l'accesso gratuito alla consulenza e alle cure mediche di Medgate, garantito 24 ore su 24 per tutto l'anno.

La chat integra il telefono

Dietro a EGK-TelCare c'è la Medgate Tele Clinic. Il centro medico può essere contattato al telefono, tramite videochiamata o chat dall'app Medgate; le e i pazienti possono così interagire con un medico in qualsiasi momento. E proprio della funzione chat si ricorda Petra Schmid mentre sta andando al lavoro in autobus. Fotografa l'eruzione cutanea e contatta Medgate prima della fermata successiva. Carica le foto delle aree irritate e interagisce in chat con una dottoressa di Medgate, grata che nessun passeggero curioso o ficcanaso possa immischiarsi nei fatti suoi.

La soluzione prima di scendere

Sulla base delle fotografie e delle informazioni fornite, la dottoressa di Medgate prescrive a Petra Schmid una pomata con obbligo di ricetta. La dottoressa invia la ricetta direttamente alla farmacia indicata da Petra Schmid che si trova nei pressi del suo posto di lavoro. La comodità è impagabile, perché appena finito il lavoro e dopo una riunione produttiva, Petra Schmid trova la pomata lenitiva ad attenderla in farmacia. È inoltre sicura che se fossero stati necessari ulteriori accertamenti, la

dottoressa di Medgate non avrebbe esitato a mandarla da una specialista idonea, scelta di comune accordo.

Installazione dell'app

L'app di Medgate può essere scaricata gratuitamente da Apple Store o da Google Play Store in qualsiasi momento.



EGK-TelCare in prova

Desiderate provare EGK-TelCare senza impegno? Utilizzate la nostra hotline di prova gratuita: 058 387 77 14

La hotline di prova è attiva tutti i giorni dalle ore 8.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00.

L'arte delle pause

Presi come siamo da riunioni, sport e impegni familiari, sembra che non rimanga neppure più un secondo per respirare. Eppure basta una pausa di pochi minuti per migliorare la produttività, incrementare il benessere e ridurre lo stress. Fare le giuste pause è un'arte che bisogna imparare. Il trucco consiste nell'organizzare in modo consapevole i momenti di riposo.

Testo: Jeanine Häfliger

Illustrazioni: Laura Maurer

Sapevate che...

... Nel lontano **1922** si era già constatata l'importanza delle pause? Lo psicologo del lavoro Otto Graf aveva accertato che le pause permettevano di essere più produttivi, pur riducendo il tempo di lavoro.



... A partire da un orario di lavoro di sei ore è obbligatoria una pausa di almeno **30 minuti**?



... Un «power nap» dura tra **i 15 e i 20 minuti**?
All'inizio della pausa l'effetto di rilassamento è massimo.

... Ogni giorno dovremmo prevedere **3 ore** per il tempo libero? Lo psicologo della salute Gerhard Blasche afferma che così riusciamo a staccare dal lavoro, ricaricarci e abbandonarci a un buon sonno.



... Basta guardare per **40 secondi** un ambiente naturale per concentrarsi meglio? Un'azione che può anche aiutare a ridurre la pressione, la frequenza cardiaca e il rilascio dell'ormone dello stress, oltre a migliorare l'umore.



L'aromaterapista vallese Marlène Galletti spiega cosa l'uomo può ricevere dalla natura.

Più vicini a noi stessi

Amo stare nella natura. La natura ci dà tanto. E ci aiuta a viaggiare dentro alla nostra anima, se soltanto glielo permettiamo. Gli alberi, i monti, gli animali, i fiumi e le piante ci infondono tanta forza. Ovunque nel mondo e da millenni questa forza viene incanalata dagli sciamani per scopi curativi.

Questa forza può essere percepita in particolare e soprattutto attraverso il senso dell'olfatto. Riconosciamo così bisogni e desideri che sono inconsci e che in genere trascuriamo. Le molecole aromatiche raggiungono infatti direttamente la parte del nostro cervello deputata alle emozioni, senza passare prima attraverso il cervello razionale. I profumi e gli odori hanno quindi un potere con cui nessun'altra sostanza può competere. Non sorprende quindi che il profumo sia stato considerato per molto tempo una manifestazione del divino sulla terra. I profumi servono ad acuire i sensi e a trasformare la percezione.

Ma la natura ci offre molto di più. Un occhio attento può scoprire nei prati e nei boschi diversi frutti, piante, radici e germogli che, con un'adeguata preparazione, possono diventare pasti energizzanti e nutrienti. Nella natura possiamo trovare anche innumerevoli erbe medicinali che i nostri antenati utilizzavano per curare le ferite e le malattie ben prima che si sviluppasse la moderna medicina tradizionale.

La natura non si limita a essere bella: è una fonte di meraviglia e di spiritualità. Questo è il messaggio che cerco di trasmettere alle persone che vengono a trascorrere con me una giornata all'aria aperta. Partiamo insieme per un viaggio interiore in cui possono sperimentare e connettersi con questo elemento essenziale della nostra vita che è la natura.

Unitevi a noi, vi aspetto!

Marlène Galletti



La salute dalle erbe

Sabine Hagg coltiva le sue erbe tra i monti del Vallese, ma apprezza anche quelle di pianura. Lo dimostrano le sue ricette EGK messe a punto con cura e i suoi corsi di analisi sensoriale con rosmarino, timo e altre erbe.

Testo: Philipp Grünenfelder

«Del prezzemolo non potrei proprio fare a meno», afferma Sabine Hagg parlando di questa erba da cucina talvolta snobbata. Cuoca di professione, gestisce la cucina della clinica Arlesheim e ogni anno crea tante ricette di stagione per la newsletter sulle erbe della EGK. Non è un caso che l'ultimo numero fosse dedicato proprio al prezzemolo napoletano o liscio (v. riquadro). «Il prezzemolo ha una finezza al palato ma anche la capacità di legare», spiega Sabine Hagg facendo riferimento alle sue foglie simili a mani che si intrecciano. «Esistono pietanze meravigliose che raggiungono la perfezione solo con un ciuffetto di prezzemolo finemente tritato», dichiara con un sorriso furbo. Fin da bambina è stata attratta dalle erbe e da tutto ciò che la natura ci offre per stare bene. Cresciuta nel giardino fiorito della nonna, con annesso orto di erbe e ortaggi, Sabine ha vissuto nei pressi della località termale di Bad Wörishofen, dove un tempo operava Sebastian Kneipp.

Acuire i sensi

Oggi Sabine Hagg coltiva un giardino di erbe aromatiche tra i monti del Vallese. Le erbe non possono mancare però nemmeno nella sua casa nel Laufental. «Mi piace talvolta fare gli acquisti in una fattoria biodinamica o raccolgo erbe selvatiche come l'ortica bianca, l'origano e l'aglio orsino», spiega per sottolineare la sua curiosità verso l'unicità e la diversità delle erbe. «Spesso basta un solo rametto o una fo-



«Le erbe non arricchiscono soltanto il gusto.»

Sabine Hagg
Responsabile Cucina
Clinica Arlesheim

glia per nutrire i nostri sensi», dichiara pensierosa e aggiunge subito un esempio: «Se portiamo al naso una foglia di menta piperita, mentre inspiriamo possiamo osservare il suo profumo e come questo si diffonde. Basta un attimo e ci sentiamo subito rinfrescati.» Queste proprietà delle erbe finiscono nella sua cucina, ma sono

anche la materia dei corsi sensoriali in ambito clinico. Sono lo spunto per trattare temi come la consapevolezza, l'equilibrio, il nutrimento per i sensi e ovviamente anche uno stile alimentare vario e sano. «Oltre a essere un arricchimento per il gusto, le erbe favoriscono anche la digestione», spiega l'autrice delle nostre ricette.

www.sabine-hagg.ch

Erbe e piante medicinali deliziose

Abbonatevi alla nostra newsletter mensile sulle erbe con ricette create apposta per voi e consultate il nostro archivio online per conoscere ancora meglio il mondo delle piante medicinali.



www.egk.ch/it/newsletter
www.egk.ch/il-mondo-delle-erbe

Nuove terapie della medicina complementare

Da metà anno sono aumentati i metodi della medicina complementare in ambito ambulatoriale rimborsati da EGK-SUN agli assicurati. La Cassa della salute ha ampliato il proprio catalogo di prestazioni con metodi di trattamento consolidati e al contempo innovativi.

Testo: Philipp Grünenfelder

«I numerosi sviluppi in ambito sanitario hanno riguardato ovviamente anche la medicina complementare di cura», afferma Stefan Borer, responsabile per lo sviluppo prodotti della EGK. «Vogliamo essere una cassa per la salute innovativa e per questo monitoriamo sempre la situazione e ci confrontiamo con le associazioni e il Registro di medicina empirica (RME), per tenerci aggiornati sui cambiamenti dell'offerta e sulle più recenti scoperte scientifiche», prosegue. Ad essere considerati sono sia i metodi consolidati che gli approcci più recenti e innovativi; la medicina complementare è, lo sanno tutti, nel DNA della EGK. «In questa maniera siamo certi di offrire ai nostri assicurati un catalogo di prestazioni con metodi efficaci, ampio e orientato alle esigenze individuali», afferma Borer.

In tale catalogo rientrano solo le terapie che soddisfano i requisiti severi posti dall'RME per la loro iscrizione nell'elenco dei metodi. «La EGK sostiene le associazioni professionali in questo lungo processo di riconoscimento e approvazione. Le aiuta-

mo ad esempio a definire gli standard per la formazione. Questo è l'unico modo per riuscire a promuovere la diversità garantendo nel contempo una qualità elevata. I risultati ci sono, come confermano le nuove terapie rimborsabili dal 1° giugno 2023. Di seguito presentiamo tre interessanti approcci e chiudiamo così una serie di articoli pubblicati nei numeri precedenti di Vivere (v. riquadro):

Bowtech® – la tecnica Bowen originale

La tecnica Bowen parte dal presupposto che il corpo possiede una capacità innata di autoregolazione. Questo metodo è stato sviluppato dall'australiano Tom Bowen (1916-1982) a partire dagli anni '50 del secolo scorso e permette al corpo di indirizzarsi verso il suo stato di salute originale. «Attraverso prese morbide e movimenti di rollio, chiamati movimenti Bowen, vengono stimolati specifici recettori del sistema muscolare e fasciale che attivano le risorse dell'organismo», spiega Esther Giger, membro del direttivo dell'associazione BOWTECH® Schweiz Suisse Svizzera. I muscoli si rilassano e il sistema nervoso ritorna in equilibrio. «Sono importanti le pause di due-tre minuti che danno ai sistemi del corpo il tempo per assimilare gli im-



Con la tecnica Bowen è possibile riportare le articolazioni alla loro posizione naturale.

pulsi», spiega Giger. In questo stato di rilassamento, la colonna vertebrale, le ossa o le articolazioni possono ritornare alla loro posizione naturale. Sciogliere tensioni e aderenze favorisce la circolazione del sangue e quindi il passaggio delle sostanze nutritive alle cellule. Questa tecnica agisce sull'apparato muscolo-scheletrico, il metabolismo, il sistema linfatico, gli organi, il sistema nervoso. «La tecnica Bowen rinforza la salute e contribuisce al benessere», afferma Esther Giger.



Il PSE promuove l'attaccamento tra il genitore e il bambino dopo situazioni di stress.

Pronto Soccorso Emozionale (PSE)

Il PSE favorisce il legame genitore-bambino. Il PSE interviene fornendo supporto nei momenti di crisi della gravidanza, del parto e della fase post-natale o sostenendo i genitori che si trovano quotidianamente in situazioni di stress con il proprio bambino. «In questo processo si vanno a rafforzare le risorse psico-fisiche di autoregolazione e relazionali degli adulti e dei bambini in uguale misura», spiega Cornelia Reichlin, direttrice del centro di formazione PSE Svizzera. Il PSE fornisce un accompagnamento con un metodo centrato sul corpo e sul processo nelle crisi genitore-figlio e in relazione a temi stressanti come il pianto, il sonno, la tensione o l'attaccamento. «Un altro aspetto importante del lavoro nel PSE riguarda l'accompagnamento per i traumi che si verificano prima, durante e dopo il parto», precisa Reichlin che pratica anche come terapeuta PSE. Il PSE è stato sviluppato dallo psicologo Thomas Harms e trae ispirazione da approcci della terapia corporea, della psicoterapia corporea, della neurofisiologia e della ricerca sull'attaccamento.

Terapia di sviluppo e apprendimento secondo PÄPKi® per neonati e bambini

La terapia di sviluppo e apprendimento secondo PÄPKi® per neonati e bambini è un metodo a orientamento medico e pedagogico rivolto a bambini con limitazioni



La terapia di sviluppo e apprendimento secondo PÄPKi® per neonati e bambini si rivolge ai bambini con limitazioni o ritardi funzionali dello sviluppo.

o ritardi funzionali dello sviluppo che sono strettamente collegati alla maturazione biologica del sistema nervoso centrale. «Le difficoltà si riscontrano spesso a livello della coordinazione motoria, del linguaggio e delle abilità visuo-spaziali», spiega la prof. dott.ssa Wibke Bein-Wierzbinski, educatrice e kinesiterapista che ha sviluppato alla fine degli anni '90 in Germania questo metodo basato anche sul coinvolgimento attivo dei genitori. «Il metodo è incentrato su istruzioni per movimenti, esercizi di ginnastica e giochi di psicomotricità per rieducare e sostenere gli schemi posturali e di movimento», questi gli aspetti più importanti secondo Bein-Wierzbinski. Altri elementi centrali sono il rafforzamento delle competenze dei genitori e la trasmissione della conoscenza.

Su questo tema

Quest'anno abbiamo presentato nelle diverse edizioni di Vivere le terapie ambulatoriali della medicina complementare (CAA, elenco 03) che a partire dal 1° giugno 2023 sono rimborsabili dall'assicurazione complementare EGK-SUN. Si tratta dei metodi:

- Bowtech
- Terapia Boeger
- Pronto Soccorso Emozionale (PSE)/terapia orientata al legame genitori-figli
- Terapia di sviluppo e apprendimento secondo PÄPKi per neonati e bambini
- Ortonomia funzionale e integrazione (FOI)
- Terapia Lomilomi
- Terapia miofunzionale

Vi siete persi un numero di Vivere? Tutti i numeri sono disponibili nella rubrica «Attuale» del nostro sito.

I nostri partner



aava GmbH, Zentrum für Eltern-Kind-Begleitung e centro di formazione PSE Svizzera
www.aavabasel.ch

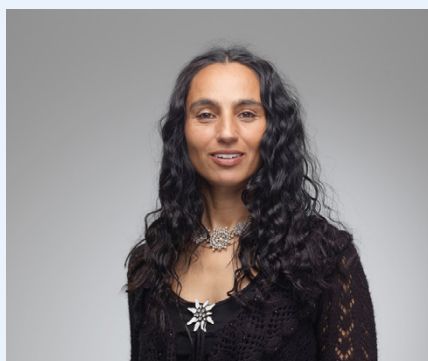
Internationale PÄPKi®
 Gesellschaft e.V.
www.paepki-international.org

BOWTECH®
 Schweiz Suisse Svizzera
www.bowtech.ch

Lo jodel come prevenzione

Al simposio che la Fondazione SNE organizza ogni anno in autunno si danno appuntamento personalità della medicina empirica e della scienza per uno scambio di esperienze. Grazie alle loro interessanti relazioni e ai workshop si può vivere la salute veramente a tutto tondo. Anche quest'anno il Consiglio di fondazione ha scelto i vincitori del premio di incoraggiamento che è stato poi consegnato nel corso dell'evento. Congratulazioni a Natalie Huber e Bernhard Betschart che ringraziamo ancora una volta per il loro progetto sul «linguaggio alpino del cuore».

Testo: Jeanine Häfliger



Il progetto di Natalie Huber e Bernhard Betschart esplora le potenzialità dello jodel nel trattamento delle lesioni cerebrali. Attraverso il canto e in particolare lo jodel è stato rilevato un miglioramento nella biochimica dell'organismo. Per emettere lo jodel posizioniamo la laringe in una maniera diversa rispetto a quando parliamo o cantiamo una canzone. La capacità della laringe di regolare e rigenerare l'organismo diventa sempre più rilevante.

to d'animo o possibile livello di consapevolezza. Le persone coinvolte hanno il coraggio di mostrarsi per quello che sono e vivono un momento di appartenenza senza ansie prestazionali.



Soprattutto per le persone cerebrolese, lo jodel e le grida di gioia offrono un grande potenziale di guarigione soggettivo. Fragile Suisse offre un contributo prezioso attraverso i suoi corsi e tutto il necessario apparato organizzativo. Le melodie tradizionali coinvolgono in pari misura l'umore, la psiche e il fisico. L'emissione sonora, una migliore percezione del corpo e l'addestramento del respiro rendono più visibili gli schemi di stress fisico che possono essere così ricalibrati.

Natalie Huber e Bernhard Betschart hanno vinto il premio d'incoraggiamento della Fondazione SNE di quest'anno.

Attraverso l'emissione di suoni semplici e prolungati, si crea un contesto in cui esprimere in sicurezza qualsiasi emozione, sta-

Premio d'incoraggiamento 2024

Avete un progetto concluso nell'ambito della medicina naturale ed empirica che desiderate candidare per il premio d'incoraggiamento 2024? Maggiori informazioni e il modulo di candidatura sono disponibili sul nostro sito.



www.fondation-sne.ch/it



**EGK-TelCare è al
tuo servizio 24/7**

Quando ti serve qualcuno che ti ascolti.

La medicina complementare fa parte del nostro DNA.