

# Vivere

La rivista sulla salute della EGK  
02/2024



Più movimento,  
più salute



«La natura è la mia fonte di energia. Con il movimento e lo yoga armonizzo corpo, spirito e anima. Ritrovo così la pace, l'equilibrio e la forza che mi servono per una vita serena.»

Karin Bittel

Fondatrice e organizzatrice di Mountain Glow, insegnante di yoga, massaggi sonori, Inner dance

In questo numero parliamo anche di



Pagina  
4

### Franchigia e quota parte

Cosa bisogna sapere.



Pagina  
6/7

### Di più non è meglio

Rispondiamo alla domanda:  
di quanto esercizio ha bisogno  
l'essere umano?



Pagina  
9

### Un unguento utile ...

... per la pelle secca. Con ricetta  
per farlo a casa.

## Consiglio per la salute

# «Radicamento»

«Cerco di «radicarmi» con regolarità nel bosco, dove sento un rapporto con la Terra che mi acquieta e rivitalizza, in sintonia con la filosofia yoga che promuove l'equilibrio e il legame con la natura. Questa pratica mi aiuta a trovare l'equilibrio nella vita di tutti i giorni: attraverso il radicamento, il corpo entra in contatto diretto con la terra e si verifica uno scambio di elettroni. Durante questo scambio rilasciamo nel suolo gli elettroni a carica positiva in eccesso e assorbiamo elettroni a carica negativa. In questo modo riportiamo in equilibrio il potenziale elettrico dell'organismo, neutralizziamo i radicali liberi e riduciamo gli stati infiammatori.»



**Veronica Rodriguez**

Consulente alla clientela,  
Agenzia di Losanna

## Concorso

Vincete 1 dei 10  
brodi Foodoo  
da CHF 27.–



Senza glutammato e senza olio  
di palma: l'estratto per brodo a  
conservazione naturale Foodoo è  
composto da verdura mista con-  
siderata non commerciabile dalla  
distribuzione all'ingrosso. 100%  
naturale, vegano, privo di grassi,  
senza sedano!

**Partecipate subito:**  
per mail con oggetto  
«Brodo di verdura»  
a [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)

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

Termine ultimo di partecipazione:  
15.10.2024

# In pillole



## Franchigia e quota parte

Volete sapere come funzionano la franchigia e la quota parte nell'assicurazione di base? Vi spieghiamo quali costi sono a vostro carico in caso di trattamento e come questo influisce sul vostro premio.

La franchigia è l'importo che dovete pagare voi prima che la cassa malati subentri nei costi delle prestazioni. Con una franchigia più alta si paga un premio mensile inferiore. Si può scegliere una franchigia compresa tra 300 e 2500 franchi per gli adulti e tra 0 e 500 franchi per i bambini.

Se avete spese sanitarie elevate, vi consigliamo di scegliere una franchigia bassa e di mettere in conto un premio un po' più alto. Se invece vi rivolgete ai medici di rado, è preferibile scegliere una franchigia alta, che riduce il premio mensile. Consigliamo di mettere da parte i soldi risparmiati sul premio per riuscire a pagare all'occorrenza le spese mediche impreviste.

La quota parte è invece la percentuale dei costi che dovete pagare voi dopo avere superato la franchigia. Nell'assicurazione di base la quota parte è pari al 10 per cento della prestazione assicurata. Il tetto massimo di questa partecipazione ai costi è di 700 franchi all'anno per gli adulti e 350 franchi per i bambini.

**Per le famiglie con più di due figli, la quota parte è limitata a 700 franchi per tutti i bambini.**

**Scegliete la franchigia più alta solo se in caso di malattia siete in grado di pagare in un'unica soluzione 3200 franchi (franchigia e quota parte).**

**Per abbassare la franchigia dovete inviarci la richiesta di modifica entro le ore 17 del 29 novembre 2024.**

Siamo qui per voi! Per domande sulla cassa malati rivolgetevi alla vostra agenzia.



Nella nostra offerta

# Uno studio sempre aperto

«Con EGK-TelCare avete la flessibilità totale. Il personale medico di Medgate è a vostra disposizione a qualsiasi ora, anche nel cuore della notte o nel fine settimana – raggiungibile da qualunque parte del mondo vi troviate. In forma digitale dall'app o al telefono, ricevete gratuitamente assistenza e trattamenti di altissimo livello. Spesso non è neppure necessario recarsi allo studio medico. All'occorrenza avete comunque la libera scelta del medico/della medica e potete influire sulle scelte di trattamento.»

## Alessio Adelfio

Consulente alla clientela, agenzia di Soletta



## EGK-TelCare, consulenza medica 24 ore su 24

### Ideale per

Chi desidera un accesso rapido e diretto a consulenza medica e cure di altissimo livello.

### Costi

Il premio dipende dal luogo di domicilio e dalla franchigia. Calcolate il vostro premio qui: [premio.egk.ch](https://premio.egk.ch)

### I vostri vantaggi

- Consulenza e cure mediche gratuite 24/7 via telefono, video o app
- Risparmiate tempo grazie a procedure semplici
- Premi convenienti
- Libera scelta del medico
- Raggiungibile anche dall'estero
- Per le emergenze direttamente dal medico
- Accesso gratuito a BetterDoc

Tutte le informazioni  
su [egk.ch/telcare](https://egk.ch/telcare)



# Più movimento, più salute

## Finestre brillanti!

Lo sforzo di un'attività fisica si misura con l'equivalente metabolico (MET). L'OMS consiglia un'attività settimanale con almeno un dispendio in ore di 10 MET. Un'ora di pulizia dei vetri (3,2 MET) richiede la stessa energia di 48 minuti in bici a meno di 16 km/h (4,0 MET).



## Saltate in sella

Il movimento può diventare parte integrante della vita, ad esempio se usate la bici come mezzo di trasporto. L'effetto benefico per la salute supera perfino gli effetti negativi di polveri sottili, ossidi di azoto ecc. del centro città.



## Viva il tosaerba!

Un adulto dovrebbe fare almeno 150 minuti di esercizio moderato alla settimana, ad esempio tagliare l'erba. Si consiglia di rimanere tra 120 e 140 pulsazioni al minuto. La maggior parte degli sportivi dilettanti spesso supera però di molto questo limite. Se alla fine vi sentite esausti, significa che avete esagerato.



## Di più non è meglio

È meglio fare esercizio per 20 minuti più volte a settimana che passare 2 ore in palestra una volta a settimana. Un esercizio moderato aiuta a mantenere la forma fisica. Ma per migliorare attivamente la propria salute bisogna praticare uno sport.



### Dentro la natura

100 anni fa fu sancito nel codice civile svizzero il diritto di attraversare liberamente boschi e prati.

Furono poste così le basi per innumerevoli attività motorie nel tempo libero.



### Una popolazione attiva

L'Australia è il paese più sportivo al mondo: oltre il 75 per cento dei suoi abitanti pratica regolarmente uno sport nel tempo libero. La Svizzera è all'11° posto e dopo la Svezia ha la seconda popolazione più attiva in Europa: tre quarti degli abitanti praticano un'attività sportiva nel tempo libero.



### Pendolari in forma

Chi usa spesso il trasporto pubblico è spinto di riflesso a camminare di più e integra così l'attività fisica nella vita quotidiana. Secondo uno studio USA, i pendolari che usano bus e treni sono più in forma di chi usa l'auto per andare al lavoro e nel tempo libero.



### Simposio SNE 2024

In ogni fase di vita e in ogni momento di transizione ci troviamo di fronte a cambiamenti che ci mettono alla prova e che ci offrono l'opportunità di crescere e migliorare. Venerdì 18 e sabato 19 ottobre 2024 si terrà al Landhaus di Soletta il simposio SNE 2024 sul tema «Die Kraft der Veränderung – über Lebensphasen und Zwischenräume» (La forza del cambiamento – fasi di vita e momenti di transizione). I terapeuti e gli assicurati EGK hanno diritto a uno sconto del 20 per cento su tutti i biglietti d'ingresso: [foundation-sne.ch/it/symposium](https://foundation-sne.ch/it/symposium)



# Mirko raccomanda

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



## Zero rifiuti

Produciamo veramente troppi rifiuti. Buttiamo via troppo cibo, i nostri sacchi della spazzatura sono pieni di confezioni vuote, rinnoviamo il guardaroba a ogni stagione. Inutile dire che tutto questo non è sostenibile.

I nostri nonni trattavano qualsiasi risorsa con molto più rispetto. A Natale e ai compleanni mia nonna ripiegava con cura la carta dei regali per riutilizzarla alla prossima occasione. Ripenso con nostalgia a questi gesti che ai miei occhi diventano emblema assoluto di una cultura anti-spreco.

Certo, non occorre spingersi fino agli estremi di mia nonna. Ma avete mai pensato di non avvolgere i vostri regali in una carta appositamente acquistata e di utilizzare invece carta di giornale, magari abbellita con gli acquerelli o altre tecniche creative?

Il mio brodo Foodoo è nato proprio in un'ottica anti-spreco. È stato il mio modo per cercare di riutilizzare la verdura che non è adatta a essere commercializzata. Per ora il brodo Foodoo è il mio prodotto più importante – e potete vincerlo in questo numero della rivista sulla salute della EGK! Andate a pagina 3 per scoprire come partecipare.



### Ricetta: Olio al rosmarino

#### Ingredienti per 1 litro:

- 200 g di rosmarino fresco
- 800 g di olio di colza

Sciacquate il rosmarino e mettetelo in un grande vaso di vetro. Riscaldare l'olio di colza a 80°C e versatelo sopra il rosmarino nel vaso. Chiudete subito il coperchio e lasciate a riposo per un'ora. Filtrate l'olio con un colino e travasatelo in bottiglie pulite. Conservate l'olio al riparo dalla luce.

Per abbonarsi a  
«Il mondo delle erbe»:  
[egk.ch/il-mondo-delle-erbe](http://egk.ch/il-mondo-delle-erbe)



# Unguento di margherite per pelli secche

I giorni freddi si avvicinano e con loro la stagione in cui l'organismo è grato di qualsiasi aiuto. Dominik Imhof ci insegna che la natura ci offre anche in pieno inverno una miriade di piante selvatiche che migliorano la vita di tutti i giorni e possono avere un influsso positivo sul nostro benessere. Una di queste piante preziose è la margherita.

Nella stagione in cui la pelle viene più stressata possiamo ricorrere alla forza della margherita. Nella medicina popolare la margherita è spesso utilizzata sotto forma di unguento per la pelle secca, ruvida e arrossata.

Come base per l'unguento si utilizza un estratto oleoso di margherita. L'estratto oleoso può essere prodotto a freddo o a caldo utilizzando margherite fresche oppure essiccate. Come olio di base si consiglia di utilizzare l'olio di oliva che serve anch'esso a nutrire la pelle secca e screpolata.

## Come ottenere l'estratto oleoso

Riempite un vaso in vetro di fiori spezzettati e versate l'olio di oliva fino a coprire tutte le parti vegetali. Chiudete il vaso e lasciate riposare a temperatura ambiente per circa 3 settimane. Scuotete il vaso ogni giorno per evitare che si formino muffe. Per fare più in fretta: lasciate in infusione la miscela di olio e piante a bagnomaria a 50°C per circa 3 ore.

## Come preparare l'unguento

Filtrate l'olio separandolo dai fiori. Per 100 ml di estratto oleoso utilizzate 10 g di cera d'api. Miscelate l'estratto oleoso con la cera e riscaldatelo a bagnomaria o su un apposito fornellino. Mescolate con una bacchetta di legno o di vetro fino a quando la cera si è sciolta. Versate l'unguento in un vasetto e fate raffreddare. Chiudete il coperchio solo quando l'unguento è freddo per evitare la formazione di condensa. Scrivete sul vasetto la data di produzione e gli ingredienti. Il vostro unguento è pronto per i giorni freddi.



**Dominik Imhof**  
Esperto di piante selvatiche

**Chi è:** appassionato fin da giovane di sport, natura e alimentazione

**Formazione:** Consulente specialistico per l'impiego di piante e funghi selvatici commestibili (HfWU), specializzato in piante officinali MTE

**Passione:** condividere tramite corsi la propria esperienza su piante e funghi selvatici commestibili con le persone interessate

**Per saperne di più su Dominik:** [uchruut.ch](http://uchruut.ch)

I nostri eventi

# Sempre al corrente



18./  
19.10.

## Simposio SNE

**Soletta** – Il simposio di quest'anno è dedicato al tema «La forza del cambiamento – fasi di vita e momenti di transizione».



20.10.

## Schlosslauf

**Rapperswil-Jona** – La Schlosslauf è una manifestazione podistica nel centro storico di Rapperswil.



13./  
14.11.

## Ticino Sostenibile

**Lugano** – Visitate la fiera che si propone di diffondere la consapevolezza sulle questioni ambientali. Qui trovate informazioni su misure concrete per promuovere uno stile di vita sostenibile.

Stato aggiornato delle iscrizioni a tutti i seminari SNE su [fondation-sne.ch](http://fondation-sne.ch)

Iscrizione, altri eventi e maggiori informazioni [egk.ch/events](http://egk.ch/events)



I nostri progetti

# Progetti di Vituro

Fate parte di un'associazione e vi impegnate per l'ambiente? Se avete un piccolo progetto per la natura contattateci con un'e-mail a [info@vituro.ch](mailto:info@vituro.ch) o tramite la vostra agenzia di competenza. Potremmo sostenere anche il vostro progetto. Maggiori informazioni su [egk.ch/it/impegni](http://egk.ch/it/impegni)

## Costruire casette per le api

I 72 alunni della scuola elementare Thalheim hanno preso parte a un progetto sulle api selvatiche e realizzato dodici casette per le api e gli insetti. I bambini hanno raccolto pigne e rami, verniciato il legno e costruito le casette per poi riempirle di materiali adatti alle api. Gli alunni hanno anche aiutato a installare le dodici nuove casette. L'iniziativa è stata un grande successo, i bambini si sono divertiti e sono stati felici di fare qualcosa per gli insetti. Come ricompensa per il loro impegno hanno anche ricevuto un bellissimo pallone da calcio e nuove mazze da unihockey.



# Opzioni di pagamento digitale

Pagare è sempre più facile con eBill: le fatture non vi arrivano più tramite posta, bensì direttamente nel vostro portale di e-banking, dove potete controllarle e approvarle con un paio di clic.

## I vantaggi

- Pratico, veloce e semplice
- Disponibile sempre e ovunque
- Trasparente e tracciabile: le transazioni digitali sono documentate e monitorate
- Sicuro: moderni sistemi di crittografia proteggono da frodi e furti
- Efficiente ed ecologico: stop alle fatture di carta
- Tasse inferiori a quelle postali

## eBill

Da dicembre sia le fatture che gli avvisi di accredito della EGK saranno visibili nell'e-banking.

**Vantaggio:** archivio unico per tutti i documenti.

## Procedura di addebitamento diretto (LSV)

La procedura di addebito diretto è automatizzata e molto affidabile. Voi mantenete comunque il controllo con il diritto di contestazione entro 30 giorni.

**Vantaggio:** efficienza elevata con risparmio di tempo e di costi.



Maggiori informazioni  
su [egk.ch/pagamento](https://egk.ch/pagamento)



Seguiteci sui social media per  
non perdere nessuna notizia



**Colophon:** Vivere 02/2024 **Editrice:** EGK-Cassa della salute, Sede principale, Birsspark 1, 4242 Laufen, egk.ch  
**Responsabile:** Roger Müller, responsabile Marketing **Tiratura complessiva:** 83 000 **Redazione:** Silvia Fürst-Aeschbacher; Tina Widmer **Layout:** artischock.net **Foto:** EGK-Cassa della salute, fornitori e partner di EGK Mirko Blättler (Schlosslauf, pag. 10). 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.



Informazione  
a tutto tondo.

Iscrivetevi  
alla newsletter!

