

Per star bene

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

Marroni

Alla sagra delle castagne
«Cheschtene-Chilbi» di Greppen

Scappatelle

Quando l'amore sbaglia strada

Sistema immunitario

10 consigli per rafforzarlo

www.egk.ch



EGK

Assicurati in modo sano



Mitra Devi

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

Impressum: Per star bene

Editore: EGK-Cassa della salute

Internet: 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, Mitra Devi

Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Foto di copertina: iStockphoto, José Luis Gutiérrez

E-mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Cari lettori,

il mese di novembre gode di una cattiva fama. Ad alcuni il freddo penetra nelle ossa, altri sentono la mancanza della luce. Molte persone chiamano l'undicesimo mese dell'anno un periodo di passaggio, che non è «né carne né pesce» – il variopinto autunno è passato, l'inverno candido di neve è ancora lontano. Ma in fondo, cosa c'è di male nei periodi di transizione? Non sono forse proprio le fasi che ci formano di più nel corso della nostra vita? I cambiamenti portano con sé attività e crescita. Anche se tutto sembra ristagnare, nei periodi di transizione sono sopite in nuce le novità.

Alcune coppie sentono la mancanza della freschezza e dell'ignoto all'interno del loro matrimonio o del loro rapporto e ci provano con un'avventura. A volte la si confessa al partner, spesso però si tace. Yvonne Zollinger ha parlato di scappatelle e altri problemi di rapporto con il terapeuta di coppia Klaus Heer.

Una relazione di tipo completamente diverso la instaura con i suoi pazienti la veterinaria Olivia Scherrer, che cura con l'omeopatia gatti, cani e altri animali. Quello che gli scettici mettono in dubbio, nel suo studio funziona straordinariamente bene – anche i quadrupedi sono sensibili alla medicina complementare.

Per rinvigorirsi d'inverno non servono cure e trattamenti costosi, a volte bastano semplici rimedi casalinghi. Sapevate ad esempio che il peperoncino, il rafano e altri «ingredienti piccanti» contengono una carica concentrata di vitamine? Questi argomenti e altri ancora li trovate nella nostra edizione attuale.

E se vi dovesse cogliere comunque la melanconia novembrina, riscaldatevi dentro e fuori con una manciata di marroni caldi! Walter Hess spiega in quali luoghi imprevisi si trovano ancora.

Vi auguro una buona lettura!

Mitra Devi

Membro della redazione
 Per star bene

Una scappatella equivale alla fine di un matrimonio? Il terapeuta di coppia Klaus Heer risponde alle nostre domande sull'amore, sia all'interno che all'esterno della relazione.



Quando fuori il clima diventa umido e freddo e l'aria del riscaldamento secca infiamma le mucose, è necessario attivare le nostre difese immunitarie. 10 consigli per superare l'inverno rimanendo in forma.



Focus

Scappatelle:
è l'occasione a renderci infedeli 4

Contrappunto 7

Salute
10 consigli per il sistema immunitario 8

Voglia di viaggiare
I castagni del Lago dei Quattro Cantoni 11

Sapere
Vetro metallico per la chirurgia ossea 14

Sapere
Prognosi precoce con gli
ormoni dello stress 15

Intervista
La veterinaria Olivia Scherrer 17

Pagina dei bambini
Concorso fotografico 20



In autunno, alla sagra annuale «Cheschtene-Chilbi» che si tiene a Greppen LU le protagoniste sono le castagne. Questa sagra ricorda i tempi in cui sul Lago dei Quattro Cantoni i castagni erano ancora molto diffusi.



Sono le occasioni a renderci infedeli

Una scappatella equivale alla fine di un matrimonio? È possibile ritrovare la fiducia nel partner? Com'è affrontata dalle coppie questa situazione? Il terapeuta di coppia Klaus Heer risponde a questa e ad altre domande sull'amore, sia all'interno che all'esterno della relazione.

Signor Heer, dove comincia una scappatella?

Ogni persona ha una percezione diversa della questione. Chi tradisce ha la tendenza a minimizzare. Mentre il partner non partecipa è turbato dai primi piccoli segni che lo insospettiscono.

È possibile vedere o sentire che il partner ci tradisce?

Sì, è piuttosto probabile. Se ad esempio il partner si assenta sempre più spesso da casa. Se improvvisamente dà molta più importanza alla cura del corpo o se ci sono altri cambiamenti nella sua vita che non ci spieghiamo. Ma tutti questi segnali non sono altrettanto sicuri del controllo del cellulare o delle e-mail.

Lo dice come se fosse normale controllare il cellulare o le e-mail del proprio partner.

Mi meraviglio continuamente di come oggi si ricorra facilmente al cellulare del proprio partner o se ne abusi. Non esistono ancora da tanto tempo, i cellulari. Molte persone non sono consapevoli che fanno parte della sfera intima del partner. La

frequenza con cui i cellulari vengono controllati sistematicamente è sorprendente. Forse perché giocano un ruolo importante nei tradimenti, sia come arma del reato che come prova. In realtà anche controllare il cellulare o le e-mail equivale a un abuso della fiducia, come il tradimento.

Cosa non funziona in un rapporto di coppia, se uno dei due evade e ha un'altra relazione?

Il primo presupposto del tradimento è semplicemente l'occasione. Se qualcuno ne ha l'occasione, nella maggior parte dei casi ci va molto vicino. Non ci si deve illudere che avere una buona relazione ci protegga dal tradimento dell'altro. E nemmeno dal nostro. Dalla mia esperienza posso dire: nessuna relazione è talmente perfetta da essere a prova di tradimento.

Da quello che dice sembra che siamo degli esseri privi di volontà, che alla prima occasione diventano deboli.

A me invece questo fa pensare che molti uomini e donne siano esseri vitali, esuberanti. Lo spirito può anche essere forte, ma la carne spesso è debole. Per me questo è molto comprensibile. Il fatto è anche che, se vogliamo rimanere insieme finché morte non ci separi, il periodo da superare è molto lungo. Tanto lungo come mai prima, tre volte tanto rispetto a 100 anni fa.

È permesso avere segreti nei confronti del proprio partner? O è il primo passo verso una rottura?

Normalmente in un rapporto di coppia è considerato positivo non avere segreti nei confronti del partner. Ma non ne sono così sicuro. Nel 21° secolo è necessario contrattare con il proprio partner. E questo prima di essere caduti nella trappola di una relazione esterna alla coppia. Prima che questo avvenga è necessario discutere ripetutamente su come debba essere costituita la sfera privata. Quindi, concretamente, dove inizia l'infedeltà dei partner? Il limite non deve essere per forza uguale per entrambi. È davvero consigliabile parlarne e riprendere spesso l'argomento. Soprattutto perché nel corso della relazione di coppia questo modo di sentire può cambiare.

Se si sta vivendo un'avventura amorosa, cosa si dovrebbe fare, confessare o tacere?

In realtà questa domanda la sento fare solo dai giornalisti. La risposta viene dagli interessati stessi. La maggior parte di loro semplicemente non regge la situazione. I rimorsi di coscienza li fanno stare sui carboni ardenti. Non passa molto tempo prima che abbiano l'esigenza angosciante di confessare l'avventura al partner. L'amore della verità nella maggior parte delle coppie viene posto su un gradino ancora più alto dell'amore stesso. Tacendo si perde la propria pace interiore.

Questo dà sollievo al partner infedele, ma la persona tradita non si sente davvero meglio.

Di sollievo non si può parlare, perché il partner ovviamente reagisce alla confessione. Di conseguenza il peso grava su entrambi, ponendoli di fronte a un enorme problema.

Cosa provano le persone che vengono a conoscenza del tradimento del partner?

La sensazione dolorosa di essere stati ingannati, che l'altro abbia abusato della loro fiducia. La sensazione che la sfiducia corroda il rapporto come un cancro, senza che si possa fare niente per impedirlo. Almeno all'inizio, chi è stato tradito crede anche di non poter avere più fiducia nel partner, perché si è formata una profonda incrinatura nel rapporto. Quando la storia viene alla luce, per i primi giorni e settimane la spaccatura aumenta ancora di più. Tutto quello che ha a che fare con morale, menzogne e diffidenza è più doloroso e difficile da sopportare degli aspetti sessuali del tradimento.

Quindi anche il partner infedele dopo la confessione non sta molto meglio?

No, per niente. Non si considera abbastanza questo aspetto, ma chi inizia un rapporto extrarelaazionale non ha idea di cacciarsi nei guai. E la persona tradita che si immagina un partner al settimo

cielo per la nuova relazione amorosa non sa niente del dilemma abissale in cui si è cacciato. Poiché questi ora prova esattamente quello che voleva impedire tacendo, e cioè che sta facendo del male al proprio partner fisso. Ora deve stare a vedere come l'altro viene messo a dura prova dalla sua confessione.

Il tutto si presenta come una questione molto emozionale. Com'è possibile riuscire, da persona tradita, ad affrontare il problema in modo ragionevole?

La cosa migliore che si può fare è attivare la propria rete sociale, in modo da non essere così soli, dal momento che ci si sente comunque traditi e abbandonati dal partner. È importante avere qualcuno che sia estraneo a questo caos di emozioni. Analogamente a quando si è innamorati, in questa situazione emozionale non si vede più la realtà.

La rottura della fiducia è guaribile?

Sì, è guaribile. Forse non per tutti. Dipende sempre da quanto è disposta e in grado di fare la coppia. Da una parte deve accadere qualcosa al di fuori della relazione. Nel senso che per quasi nessuna coppia è possibile vivere una relazione a tre. È quindi necessario chiarire cosa deve accadere della nuova relazione che si è creata. Dall'altra parte, anche all'interno della relazione fissa deve cambiare qualcosa, affinché possa nuovamente crescere la fiducia.

Dunque non ci si può riallacciare alla situazione esistente prima della scappatella, si deve muovere qualcosa.

Quasi tutti gli interessati colgono l'occasione per risanare il loro rapporto. Una cosa che avevano mancato di fare o di cui forse si erano dimenticati per molto tempo.

Su cosa si deve lavorare maggiormente per risanare il rapporto in questo caso?

Su tutto quanto abbia a che fare con la comunicazione, il dialogo, l'intesa, la comprensione. Questo è essenziale. La mancanza di comunicazione è un «disturbo del metabolismo», che con il tempo ha effetti negativi sul rapporto di coppia. Entrambi hanno la sensazione di parlare a un muro e non si sentono accettati, presi sul serio, rispettati. Penso che questo sia l'ambito in cui urge fare qualcosa.

Al secondo posto viene la sessualità. Deve essere curata con molta attenzione e dedizione, altrimenti ha una data di scadenza a breve termine. Secondo alcuni sondaggi, la maggior parte delle coppie sopra i 40 ha già sospeso la propria «attività».

Klaus Heer è terapeuta di coppia a Berna.



Non è praticamente impossibile trovare la strada da soli?

No, non è impossibile. Semplicemente perché non abbiamo mai avuto tanti validi strumenti d'aiuto come ora, per rimetterci in piedi da soli. Esistono libri eccellenti che ci possono guidare. Senza conoscenze esterne, indicazioni, istruzioni, consigli di persone che hanno esperienza in questo campo ci si riesce appena. In fondo, anche in altri ambiti della nostra vita ricorriamo ad aiuti. Già consultare insieme un libro è un'azione salutare. Segnala che entrambi sono interessati a fare qualcosa per la riuscita della relazione. Una delle cognizioni più importanti del mio lavoro è che le coppie nel corso della loro relazione dimostrano un interesse sempre minore per simili attività. Hanno tutti cose più importanti da fare: lavoro, essere genitori, tempo libero, associazioni, golf. Le giornate sono piene e dopo il telegiornale delle 22 è troppo tardi.

Dunque, la credenza diffusa è che un buon matrimonio funzioni da solo?

Esatto, e ovviamente è un grave errore. Il matrimonio non ci restituisce più di quello che investiamo.

Quali sono per lei i pilastri principali di un buon matrimonio? Abbiamo parlato di comunicazione.

Nella comunicazione esiste una componente assolutamente decisiva, e cioè l'ascolto reciproco. Tutti sono capaci di parlare. Ma ascoltare quello che l'altro ha da dire è un'arte difficile e un pilastro fondamentale. Se non si impara e non si comprende che si devono aprire le orecchie e il cuore non si hanno chance. Sempre che non ci si accontenti di un rapporto fiacco, rassegnato.

Al contrario, la sessualità non è un pilastro portante. È piuttosto un ornamento, un regalo. È bello se c'è e in quel caso ci si deve ritenere fortunati. Ma conosco alcune coppie che anche se non vivono più la sessualità sono ugualmente felici di stare insieme. Non ci si dovrebbe far influenzare dall'opinione comune che la sessualità abbia un'importanza decisiva in una relazione.

Quali sono i classici errori letali per una relazione di coppia?

Lo sbaglio più grande è pensare di poter vivere senza amore. Non funziona. Dunque, si deve assolutamente fare in modo di creare insieme un clima amorevole. Nessuno che non sia di acciaio riesce a sopportare la mancanza di rispetto per più di un paio d'anni. Qui potrei raccontarne delle belle sulla mancanza di rispetto, di cui si pretende la sopportazione, all'interno di alcune coppie.

Non si dovrebbe imparare tutto questo prima di iniziare una relazione?

Non credo alla profilassi. Credo che ci si senta motivati a fare qualcosa solo quando si è in difficoltà, quando la relazione è in una situazione pericolosa. Questo coincide con la massima budista che dice: nessuno impara spontaneamente, tutta la conoscenza deriva dal dolore.

Sembra quasi che gli ostacoli, come ad esempio una scappatella, rappresentino una chance per il rapporto.

Solo visti a posteriori. Non posso certo dire: ehi, ora vado a vivermi un'avventura perché rappresenta una chance per il nostro rapporto! Sarebbe troppo azzardato. Nessuno può conoscerne in anticipo tutte le conseguenze, davvero imprevedibili.

Letture consigliata



**«Klaus Heer, was ist guter Sex?»
(t. I.: Klaus Heer, cos'è il sesso fatto bene?)**

Cosa ci perdiamo, se durante il sesso ammutoliamo? Quali idee fisse sulla sessualità dovremmo assolutamente abbandonare? Cos'è il sesso fatto bene? – Domande poste dall'autrice Barbara Lukesch al terapeuta di coppia Klaus Heer nel corso di lunghi colloqui. È nato un libro sia intelligente che umoristico, con un fondamento sia pratico che teorico. I testi sono un invito a rompere finalmente il silenzio all'interno della coppia e a intraprendere nuovi percorsi erotici.

«Klaus Heer, was ist guter Sex?», Gespräche über das Beste aller Themen.
Autrice: Barbara Lukesch, Editore: Wörterseh, ISBN: 978-3-03763-010-5

Per diritto e per traverso

Sovvenzioni incrociate per l'assicurazione malattia: Il settore sanitario viene tenuto in vita con le sovvenzioni incrociate. Ma cos'è una sovvenzione incrociata? Un breve clic nell'enciclopedia online Wikipedia piega: se una perdita viene coperta con l'eccedenza di un altro prodotto, di una parte dell'impresa o di un'altra azienda del gruppo, si parla di sovvenzione incrociata. Questo si verifica spesso nel caso di imprese pubbliche e aziende monopolistiche regolamentate.

Tre esempi: Se le casse con premi minimi finanziano le correzioni dentali per bambini con 10000 franchi l'anno, questa prestazione funziona senza dubbi soltanto operando una redistribuzione, che ad esempio un uomo sano e adulto di 50 anni paga con i suoi premi. Oppure gli assicurati di una cassa a basso costo pagano molto meno degli assicurati della cassa madre e dell'assicurazione complementare. Anche in questo caso la parola magica è sovvenzione incrociata – come nel caso della compensazione tra i cantoni. Ad esempio, per quanto riguarda i premi il Canton Zurigo è suddiviso in tre diverse regioni. I cittadini della città di Zurigo pagano di gran lunga i premi più alti e sovvenzionano con questi anche gli abitanti degli altri cantoni del nostro paese.

Riduzioni massicce dei premi: Nel 2007 circa il 30 per cento di tutti gli abitanti della Svizzera ha goduto delle riduzioni dei premi: facendo il calcolo, questo equivale a 3,987 miliardi di franchi per la riduzione

individuale dei premi nell'assicurazione malattia obbligatoria. Secondo il Consiglio federale per il 2010 devono essere messi a disposizione ulteriori fondi, per un ammontare di 200 milioni. La confederazione sindacale svizzera chiede tuttavia ulteriori 2 miliardi circa per le riduzioni dei premi.

Chi li dovrebbe pagare? In base alle cifre di Sante-suisse, l'Associazione degli assicuratori malattia, nel 2007 i costi complessivi dell'assicurazione di base erano di 21 512 milioni di franchi. Tra il 2002 e il 2007 i costi complessivi dell'assicurazione di base sono aumentati di quasi di 4,2 miliardi di franchi. E i costi continuano ad aumentare allegramente.

Ci permettiamo di chiedere: Chi approfitta delle sovvenzioni incrociate? E chi paga? Qualcuno deve pur accollarsi i costi del nostro sistema sanitario, attraverso i premi delle assicurazioni malattia o le tasse. O pensiamo davvero che i soldi caschino dal cielo, come nelle fiabe?

La Vostra EGK-Cassa della salute

Nella rubrica Contrappunto, che apparirà periodicamente, la EGK-Cassa della salute affronterà in modo critico argomenti inerenti alle assicurazioni sanitarie.

A glass mug filled with a vibrant red liquid, likely a fruit tea or berry infusion. A slice of lemon is perched on the rim, and a wooden stirrer with a round end is inserted into the drink. The background is softly blurred, showing more of the same drink and some greenery.

10 consigli per il sistema immunitario

Nei mesi freddi il corpo è più soggetto a raffreddori e influenze. Quando sui mezzi pubblici si ricomincia a tossire e starnutire, la nebbia copre il sole e l'aria secca del riscaldamento infiamma le nostre mucose, rafforzare le nostre difese è particolarmente importante. Alcuni spunti su come superare l'inverno rimanendo in forma.

1. FARE IL PIENO DI LUCE

Fuori la bufera imperversa e piove, lembi di nebbia si muovono sopra il terreno e naturalmente non avete nessuna voglia di uscire di casa. Fate-lo lo stesso! Uno dei rimedi più efficaci per un si-

DI MITRA DEVI

stema immunitario sano, e per di più gratuito, è semplicemente la luce che colpisce la nostra pelle e i nostri occhi. L'intensità di illuminazione della luce viene misurata in lux. Una radiosa giornata di sole offre al corpo fino a 10 000 lux, l'illuminazione interna di una casa al contrario solo circa 500 lux. Una passeggiata giornaliera all'aria fresca, anche con tempo nuvoloso o piovoso, per-

mette al vostro corpo di immagazzinare una quantità di luce ben superiore rispetto a quella presente degli ambienti interni. Inoltre la luce del giorno naturale è la migliore prevenzione contro la depressione invernale.

2. NUTRIMENTO ENERGETICO

Non c'è bisogno che siano frutti esotici quali mango, kiwi o meloni, ma nella dieta giornaliera la frutta fresca non deve mancare. In autunno la natura del posto ci regala uva, mele e pere che sono piene di vitamine. Come snack da consumarsi fra un pasto e l'altro, la frutta è più adatta rispetto alle barrette di cioccolato o altri dolci. Anche la verdura cotta contiene molte sostanze nutritive preziose e dovrebbe essere una compo-

nente costante della nostra alimentazione. Gli ortaggi a radice quali il sedano, le carote e le barbabietole sono ricchi di sali minerali, ai broccoli viene attribuito persino un effetto antitumorale e con le vecchie buone patate è possibile creare innumerevoli ricette semplici o elaborate. Oppure che ne direste di un sostanzioso minestrone in una giornata fredda e umida? A proposito: il piccante mantiene in forma. Il peperoncino e il rafano contengono più vitamina C delle arance e tengono libere le vie respiratorie.

3. BEVANDE SALUTARI

Bere due litri al giorno, l'abbiamo già sentito spesso. Ma il problema è, bere cosa? Il caffè disidrata il corpo, la coca cola e altre bevande dolci contengono tanto zucchero da dover essere considerate pericolose per la salute. L'acqua pura dovrebbe coprire quasi interamente il fabbisogno di liquidi, l'anidride carbonica non è necessaria. Mettete semplicemente una bottiglia d'acqua da un litro in prossimità della postazione di lavoro e bevetela a sorsi a intervalli durante il giorno. Chi lo trova monotono ha alternative: il tè verde ha un effetto stimolante, regola la pressione sanguigna e contiene numerose vitamine e sali minerali, fra cui la vitamina A, B, C e importanti flavonoidi. Spremute di frutta fresca e centrifugati di verdura forniscono al corpo una forte carica energetica e hanno un gusto delicato. Il tè alla menta con una goccia di succo di limone ha un effetto disinfettante, antispastico ed espettorante e aiuta contro la stanchezza.

4. UNA BOTTA DI VITAMINE CONCENTRATA

Il realtà il corpo dovrebbe essere in grado, con un'alimentazione sana ed equilibrata, di disporre di sufficienti vitamine e sali minerali. Tuttavia ci sono situazioni in cui è necessario un preparato aggiuntivo: con un sistema immunitario già indebolito, nella terza età, dopo una convalescenza o in situazioni di vita stressanti le pillole multivitaminiche possono aiutare a ristabilire l'equilibrio. Attenetevi alle quantità indicate, un'assunzione maggiore non significa automaticamente un miglior risultato. Le vitamine liposolubili, come ad esempio il retinolo (vitamina A), se usate in quantità superiori possono causare sintomi di intossicazione. Assumete i preparati vitaminici preferibilmente durante i pasti, piuttosto che a stomaco vuoto e possibilmente a colazione.

5. MOVIMENTO

La maggior parte di noi svolge un'attività fisica insufficiente o unilaterale. Affinché il corpo e lo spirito possano essere rinvigoriti non è necessario battere record e procurarsi attrezzi costosi. Un abbonamento annuale per una piscina coperta

non è un acquisto dispendioso. Una o due volte la settimana mezz'ora di nuoto mantiene decisamente in forma e diverte.

Ancora più conveniente e da abbinare al punto 1, all'assorbimento di luce: jogging, nordic walking o una passeggiata a passo spedito in mezzo alla natura. Fra le altri possibili attività da svolgere a casa ci sono la ginnastica e il ballo. Ma attenzione: un leggero allenamento costante svolto con regolarità rafforza il sistema immunitario più a lungo rispetto a uno sport agonistico intenso; studi hanno dimostrato addirittura che quest'ultimo porterebbe a un indebolimento passeggero del sistema immunitario.

6. IRROBUSTIMENTO ATTRAVERSO IL FREDDO E IL CALDO

Il parroco Kneipp lo aveva mostrato. Le applicazioni di acqua calda e fredda stimolano la circolazione e rafforzano le difese contro le malattie da raffreddamento. Ecco come si fa: tutti i giorni applicare per due minuti acqua fredda su ogni gamba, iniziando dai lati esterni dei piedi, continuando nella parte interna salendo fino alle cosce e tornando indietro verso i piedi. Anche un'alternanza di docce con acqua calda e fredda porta ad un irrobustimento. Dopo la doccia calda della mattina fare scorrere per 20 secondi acqua fredda su tutto il corpo, poi applicare di nuovo acqua calda e concludere la doccia con acqua fredda. Più dispendiosa rispetto alle applicazioni casalinghe, ma estremamente gradita a conclusione di una settimana pesante, è la visita in sauna. L'organismo si può depurare attraverso il sudore eliminando sostanze di scarto e scorie dal tessuto. La sauna è uno dei metodi classici per rinforzare il sistema immunitario.

7. RIPOSO E TRANQUILLITÀ

Essere sempre e solo attivi, anche se sono attività fatte con le migliori intenzioni, come ▶



Movimento all'aria aperta – fondamentale per superare l'inverno in salute.

La frutta come dispensatrice di vitamine fa parte di ogni dieta quotidiana.





Un bagno caldo ha un effetto benefico e rilassante – proprio quello che ci vuole a novembre.

quelle menzionate sopra, è solo un lato della medaglia. L'uomo ha bisogno anche di tranquillità. Proprio in quest'epoca, dove la vita è frenetica, molti non tengono conto dei segnali del proprio corpo. I metodi per riposarsi e rigenerarsi sono molteplici: un massaggio salutare, un bagno con olio alle erbe a lume di candela, la lettura di un libro davanti ad una tazza di tè; tutto quello che soggettivamente aiuta è adatto. Questo vale anche per il sonno. Una volta si pensava che il sonno naturale dovesse essere di otto ore, nel frattempo si sa che il bisogno di ore di sonno varia molto da persona a persona. Scoprite con quante ore di sonno vi sentite al meglio e cercate di non disostarvi troppo spesso da queste ore. Buona a sapersi: anche troppe ore di sonno portano all'esaurimento così come troppo poche.

8. EVITARE L'ARIA SECCA

Uno dei motivi per cui le influenze febbrili in inverno si diffondono è da attribuire ai nostri ambienti surriscaldati. I virus stanno bene al cal-

do. Non solo questo: le nostre cellule immunitarie che vivono sulle mucose e che intervengono come prima difesa del corpo contro gli intrusi, nell'aria del riscaldamento si seccano e vengono indebolite. Cosa possiamo fare per prevenire questa situazione? Non tenete la temperatura nel vostro appartamento troppo alta, piuttosto indossate un maglione in più o calzini caldi. Procuratevi un umidificatore dell'aria. Fate bruciare in un diffusore essenze solubili, come ad esempio il mentolo o l'eucalipto. Dormite con la finestra aperta e se non fosse possibile, prima di andare a letto arieggiate abbondantemente la stanza. Il consiglio più semplice dai tempi della nonna: mettete asciugamani di spugna umidi sui termosifoni. Le vostre vie respiratorie vi ringrazieranno.

9. EVITARE FATTORI DI STRESS

Un medico americano una volta alla domanda come fosse possibile mantenere un corpo sano ha risposto con disinvoltura così: «Put enough good things in and keep enough bad things out». Questo significa che per aiutare il nostro sistema immunitario nel suo lavoro, non solo dovremmo fare determinate cose, ma anche tralasciarne altre. Il fumo aggredisce le nostre difese immunitarie, questo vale anche per il fumo passivo. L'eccessivo uso di alcool danneggia non solo il cervello e il fegato, ma rende anche più soggetti alle epidemie di influenze. State vivendo un rapporto infelice? Il vostro lavoro vi tedia? I vostri figli vi preoccupano? Abitate su una strada rumorosa e per questo dormite male? Tutti i fattori che certamente non sono facili da risolvere, pesano tuttavia sulla nostra psiche e ci indeboliscono nella lotta contro virus e batteri. Cercate di tenere questi fattori di stress al livello più basso possibile.

10. TUTTO CIÒ CHE È SALUTARE DALLA A ALLA Z

Per concludere, in ordine alfabetico una lista di cose, da leggere con un pizzico di ironia, che si dice rinforzino anche le difese e siano quindi particolarmente utili in inverno. Alcune di queste leniscono anche le infiammazioni o il dolore. Se pensate che uno di questi rimedi che non conoscete possa fare al caso vostro, informatevi sulle proprietà del decantato prodotto, su come viene usato e provatelo, ecco la lista: Aglio, Aglio orsino, Alghe Nori, Amore, Ananas, Andare in bicicletta, Arance, Corteccia di salice, Cromoterapia, Cura con l'aceto, Cura dei denti, Digiuni a base di succhi, Impacchi di quark, Jodeln, Massaggio alla schiena, Olio dell'albero del tè, Olio di semi di pompelmo, Passeggiate al chiaro di luna, Pepe di Cayenna, Prezzemolo, Ricostruzione della flora batterica, Suonare lo xilofono, Tutela dell'ambiente, Umorismo, Yoga e Zenzero. ■



Evitare i fattori di stress è parte di una prevenzione attiva della salute.



Castagni: i marroni del Lago dei Quattro Cantoni

In autunno, alla sagra annuale «Cheschtene-Chilbi» che si tiene a Greppen LU, le protagoniste sono le castagne. Questa sagra ricorda i tempi in cui sul Lago dei Quattro Cantoni i castagni erano ancora molto diffusi.



Una bellezza dai molteplici utilizzi: castagno sulla via Hermann Hesse a Montagnola TI.

Foto: Walter Hess

Il Lago dei Quattro Cantoni, con le sue quattro ramificazioni, è circondato dalla famosa città di Lucerna, da paesi ordinati e da montagne che dal basso modellano il panorama lacustre e dall'alto offrono stupendi punti panoramici.

DI WALTER HESS

Intorno al lago situato nel cuore della Svizzera si trovano anche molte località storiche come il Grütli e luoghi che ricordano Guglielmo Tell.

E se in Svizzera esiste un paesaggio che tutti conoscono è proprio questo. In realtà ci sono ancora molte cose poco conosciute da scoprire – ad esempio Greppen LU e la sua sagra delle castagne.

I dintorni del Lago dei Quattro Cantoni sono conosciuti per il loro clima mite; nel maggio 2005 questa rivista ha già pubblicato un reportage sugli aspetti esotici di Weggis. Il versante sud del Rigi, su cui si adagiano anche Vitznau e Gersau, è conosciuto come la «riviera della Svizzera centrale». Qui crescono rigogliosamente palme, viti, orchidee e castagni.

Ma i castagni si trovano o si trovavano anche in altre località intorno al lago. Una leggenda narra che nel quartiere di Horw (a sud di Lucerna) chiamato «Kastanienbaum» (castagno) siano stati piantati i primi castagni e che da qui si siano diffusi attraverso la Svizzera centrale; la regione a sud-est della penisola fu documentata per la prima volta nel 1434.

In una composizione sulla storia di Greppen scritta nel 1974 («Wendelsglocken») Josef Muheim parla, solo in questo comune, di oltre 300 luoghi dove crescono castagni, e negli antichi dizionari, Greppen veniva descritta come «luogo situato tra foreste e castagni». I frutti del castagno erano apprezzati come alimento («il pane dei poveri»), come legna per costruzioni e per pali. La corteccia dell'albero con un ricco contenuto di tannino (dal 4 al 12% del peso a secco) era molto ricercata nelle concerie. E nella «Via cava» a Küsnacht, leggermente a nord di Greppen, il personaggio simbolico di Schiller, Guglielmo Tell, ha ucciso il governatore asburgico Gessler. Con questo gesto egli ha per così dire levato le castagne dal fuoco per i confederati amanti della libertà ... Questo è quello che abbiamo imparato a scuola.

IL RINASCIMENTO DELLE CASTAGNE

Con una simile importanza storica delle «Cheschtene», come sono chiamate le castagne nella Svizzera centrale, era ovvio che si rendesse il ▶

dovuto omaggio a questo frutto e naturalmente all'albero su cui cresce (*Castanea sativa*), originario del sud Europa, ravvivandone anche la cultura. Di conseguenza, nella primavera del 2000 è stato fondato il gruppo di interesse a favore del castagno della Svizzera centrale, *Interessengemeinschaft Pro Kastanie Zentralschweiz*, che incentiva la coltivazione dei castagni nelle località tradizionali, come anche sugli ex pascoli, e diffonde il patrimonio di idee relative a quest'albero dalla chioma estesa, che può raggiungere un'età compresa tra i 500 e 600 anni e oltre. Il presidente è la guardia forestale di Weggis, Josef Waldis.

Nei secoli scorsi i castagni sono diventati una rarità: in base alla statistica federale «Alberi da frutto d'alto fusto nell'agricoltura, secondo la specie, per distretto» (2001) a Horw e Vitznau esistevano ancora rispettivamente 6 castagni, a Weggis 9 – mentre a Greppen erano 0. In tutto il Cantone di Lucerna si contavano ancora 53 (Ticino: 1237) castagni utilizzati in agricoltura. Dunque è effettivamente necessario intraprendere qualcosa. Non sono stati contati i castagni esterni alle zone agricole, che migliorerebbero la statistica.

LA SAGRA «CHESCHTENE-CHILBI»

L'evento principale si svolge a fine ottobre ed è la sagra delle castagne «Cheschtene-Chilbi» a Greppen. L'impressione che desta è che di castagne ce ne siano in abbondanza, sia con che senza guscio. Ho visitato il mercato il 28/10/2008 e mi sono meravigliato dell'enorme massa di persone che vi affluiva. Le merci esposte sui banchi mostravano tutto quello che è possibile ricavare dalle castagne e dal legno di castagno, ben oltre i «mar-

Ricetta per la minestra di castagne

Ecco la ricetta per una minestra di castagne, trovata in una raccolta di ricette venduta al mercato:

80 g di fiocchi di castagne
200 g di zucca (o carote, sedano, finocchio, ecc.)
1 l di brodo vegetale
5 cucchiaini di panna da cucina
Erbe (come salvia, rosmarino, santoreggia),
pepe di Cayenna, sale.

Preparazione: Cuocere la zucca tagliata nel brodo vegetale per 10–15 minuti. Aggiungere i fiocchi di castagne, la panna da cucina, le erbe e il pepe di Cayenna. Fare un passato.

9 franchi al chilo:
marroni ticinesi a
Greppen LU (2008).



roni caldi» (quelli che venivano offerti a Greppen provenivano dall'Italia) e i vermicelli di castagne: pane alle castagne, torte alle castagne, paste secche di tutti i tipi alle castagne, diversi tipi di pasta alle castagne, crêpe ai marroni, miele di castagno, liquore alle castagne, birra alle castagne, mobili come letti e panche e tavoli da giardino pieghevoli, parquet di castagno, giocattoli, ecc. Il legno può essere lavorato solo dopo essere stato tenuto in deposito per anni. Potrebbe essere utilizzato anche come legna da ardere, se non fosse uno spreco. I tannini menzionati prima (acidi tannici) rendono il legno molto resistente, rendendo superflui i provvedimenti per la sua conservazione con veleni chimici. L'importante è che vengano piantati molti più castagni di quanti ne vengono abbattuti.

Le castagne crude della Svizzera del nord costavano 6 CHF al chilo, quelle del Ticino 9 CHF/kg. Tra i prodotti offerti c'era addirittura un risotto alle castagne cotto nel forno a legna. Mangiai una zuppa di castagne con la panna e un risotto ai funghi porcini – entrambi dal gusto delicato.

Il progetto noci

Come le castagne, anche le noci godono di grande stima e anche i noci sono alberi da conservare. A tale scopo si impegna l'associazione Fructus (www.fructus.ch), che nel 2008 ha presentato diversi tipi di noci, in parte di notevoli dimensioni, al mercato di Greppen. Nell'autunno 2007, oltre alle specie conosciute, da 70 proprietari di noci erano stati spediti campioni di frutti che, se non potevano essere assegnati a una delle specie conosciute come Juckernuss, Jupiter, Laski Orek, Milotal, Monrepos, Parisienne, Ronde de Mortignac, ecc. venivano classificati con il nome comune di noci di Rapperswil, Schänis, Schwamendingen, ecc. Come ha spiegato il direttore del progetto Ralph Bachmann di CH-8492 Wila a «Per star bene», le noci hanno sapori molto diversi. La gamma varia da quelle quasi insapori a quelle dall'aroma di noce delicato fino ad arrivare a un amaro forte, quasi insopportabile. Così, a ben vedere ogni noce è un'individualista, che subisce l'influsso degli alberi vicini.

A questo indirizzo e-mail è possibile segnalare le specie di noci rare: umwelt-werkstatt@rosenberg-wila.ch. In questo modo si vuole impedire che la varietà delle specie di noci diminuisca ulteriormente.

Dalla collezione Fructus: diversi tipi di noci.



Tradizionale località di castagni:
Greppen, sul braccio di Küssnacht
del Lago dei Quattro Cantoni.



IL PAESE DI GREPPEN

Greppen è situato sul braccio di Küssnacht del Lago dei Quattro Cantoni ed è un comune vicino a Weggis. Il paese è costituito in parte da edifici caratteristici, con il frontone a timpano rivolto verso la strada, che visivamente richiamano all'ordine la chiesa cattolica St. Wendelin, la quale si presenta sorretta da colonne, e il suo campanile dal tetto aguzzo. Un tempo Greppen era un luogo di pellegrinaggio molto frequentato. Chi si interessa alla storia di questo insediamento sulle rive del lago scoprirà che qui, oltre all'allevamento del bestiame, all'economia alpestre e alla pesca, un tempo anche l'industria del legno ricopriva un ruolo importante, proprio per i castagneti che sorgevano sui pendii lungo le sponde del lago, che godono di un clima particolare. Oggi questo comune conta circa 950 abitanti. Il paese, con al centro la casa del comune che un tempo era l'edificio scolastico, rientra di circa 200 m dalla riva del lago. L'area tra il paese e il lago presenta ancora vaste superfici non edificate che aumentano il fascino della località, facendo apparire il paese piuttosto raccolto in sé. La riva è facilmente raggiungibile su una strada rettilinea – vi sono situati un porto per le barche e una grande segheria con impianti per caricare la legna sulle navi e a nord di questa l'approdo. A causa di alcune abitazioni relativamente recenti e del bosco di Haldi a sud non esiste una via che costeggi la riva. Presso l'approdo per le imbarcazioni era stato aperto un ristorante dalla società dei tiratori, nel quale presi un tipico caffè a base di acquavite alle prugne, il «café fertig». In fondo si deve pur far qualcosa anche per il mantenimento dei prugni.

Il panorama che si gode guardando dalla riva del lago in direzione del paese (448 m s.l.m.) sul fianco ovest del Rigi ha effetto rigenerante; le

silhouette delle case diffondono un senso di accoglienza. Sulla maggior parte delle facciate costruite in legno le tettoie applicate sopra la fila di finestre segnano una linea orizzontale. Al centro di questa convincente porzione di architettura svizzera si accalcavano circa 60 espositori e un pubblico sempre più numeroso.

Il caldo profumo di marroni e il sapore dolciastro dei frutti caldi provarono, in quella giornata autunnale fresca e uggiosa, che anche i mesi dopo il passaggio all'ora solare possono rivelare caratteristiche estremamente gradevoli: se ci si è riforniti in tempo di un'abbondante scorta di castagne. ■

L'arte di arrostiti
i marroni: esperti
a Greppen.

Indicazioni

Indirizzo

Segreteria IG Pro Kastanie Zentralschweiz, Reuss-Strasse 4, 6038 Gisikon
Telefono 041 450 21 38, Telefax 041 450 21 37, rigi-rondell@sunrise.ch

Pubblicazione specialistica

La Stazione federale di ricerche in frutticoltura, viticoltura e orticoltura (oggi: ZHAW) in CH-8820 Wädenswil ha pubblicato un numero speciale della rivista svizzera per la frutticoltura e viticoltura 6-1999: «Edelkastanien: Anbau – Verwertung – Sorten». (Castagni: coltivazione – sfruttamento – specie). Per l'area a nord delle Alpi sono presentate anche nuove specie di castagne come Brunella, Marowa, Golino e Bouche de Betizac.

Bibliografia

- «Cheschtene-Zytig», 2008/09 (www.kastanien.net).
- Heusser, Sibylle (editrice): «ISOS. Insediamenti di importanza nazionale», Cantone Lucerna, Volume 2, Ufficio federale della cultura (UFC).



Vetro metallico per la chirurgia ossea

In futuro i chirurghi potrebbero essere in grado di fissare le fratture ossee con viti e placche metalliche biologicamente degradabili dall'organismo nel corso della guarigione. Un grande passo avanti in questa direzione è stato compiuto dai ricercatori dell'ETH di Zurigo grazie alla messa a punto di un vetro metallico di nuova generazione.

I chirurghi oggi di solito per fissare le fratture ossee utilizzano viti e placche in acciaio inossidabile o titanio che devono essere successivamente rimosse con un'ulteriore operazione in quanto tali materiali non vengono assorbiti dall'organismo. Gli scienziati dei materiali perciò sono alla ricerca di leghe metalliche capaci di stabilizzare l'osso per un determinato periodo prima di dissolversi ed essere riassorbite dal corpo. Particolare interesse viene riscosso dalle leghe a base di magnesio, un metallo leggero, meccanicamente stabile, che si dissolve completamente rilasciando ioni ben tollerati dall'organismo. Il magnesio presenta però un grave svantaggio: durante la degradazione si forma idrogeno (H₂) che può essere nocivo per il corpo. Intorno ai punti in cui sono state impiantate le parti in magnesio si formano bolle di gas che ostacolano la crescita ossea e quindi il recupero, oltre a poter causare infiammazioni.

PIÙ ZINCO E NESSUN EFFETTO COLLATERALE

Questo effetto collaterale indesiderato è stato ora eliminato dagli scienziati dei materiali riuniti

attorno a Jörg Löffler, professore di Fisica e tecnologia dei metalli presso il dipartimento di Scienze dei materiali dell'ETH di Zurigo, i quali, oltre a sviluppare una lega di magnesio, zinco e calcio completamente nuova e tollerabile, l'hanno anche fusa con uno speciale procedimento, ottenendo così un vetro metallico. I vetri metallici vengono prodotti dalla massa fusa tramite un rapido raffreddamento. In questo modo gli atomi non riescono a disporsi in una struttura reticolare e formano una struttura disordinata, chiamata amorfa, simile a quella dei vetri per finestre (da cui il nome «vetro metallico»).

La lega messa a punto dai ricercatori dell'ETH Bruno Zberg, Peter Uggowitzer e Jörg Löffler contiene fino al 35 per cento di atomi di zinco e al 5 per cento di atomi di calcio, mentre il resto è costituito da magnesio. Una lega di magnesio cristallina tradizionale può invece essere composta al massimo dal 2,4 per cento di atomi di zinco. Superata questa percentuale, all'interno del magnesio si crea una fase cristallina indesiderata. Il grande vantaggio dell'alto tenore di zinco è rappresentato dal mutamento radicale delle caratteristiche di corrosione e degradazione. Test clinici in cui sono state utilizzate piccole placche nella nuova lega di magnesio-zinco-calcio non hanno fatto registrare formazione di idrogeno durante il processo di scomposizione.

UN NUOVO POTENZIALE PER LA CHIRURGIA OSSEA

Jörg Löffler è convinto che «questa lega di nuova generazione sotto forma di vetro metallico abbia un grande potenziale nell'ambito della chirurgia ossea». Di conseguenza è già stato richiesto il brevetto per la lega e le relative applicazioni come materiale d'impianto. Nei prossimi anni il proseguimento del lavoro di ricerca e i test clinici dovrebbero preparare il nuovo vetro metallico all'immissione sul mercato. «Sarebbe bello se, con la nostra ricerca, potessimo contribuire in qualche modo al benessere dei pazienti», si augura il professore dell'ETH.

Fonte: *ch-forschung*

Prognosi precoce con gli ormoni dello stress

La dottoressa Mirjam Christ-Crain analizza quali sono i trasmettitori endogeni che, nei casi di polmonite o ictus, permettono di prevedere precocemente il decorso della malattia, fornendo criteri chiari per prendere decisioni in merito al trattamento della malattia stessa. Questi studi innovativi le sono valsi il Premio nazionale Latsis, con una dotazione di 100 000 franchi, assegnato annualmente dal Fondo Nazionale Svizzero (FNS) su mandato della Fondazione Latsis.

A prima vista polmoniti e ictus non hanno molto in comune. Entrambe le patologie, tuttavia, possono aver un decorso relativamente leggero o, al contrario, mortale. In entrambi i casi, inoltre, è molto difficile formulare una prognosi sulla base dei segni clinici esterni, in quanto manca un quadro più preciso di ciò che accade all'interno dell'organismo.

È qui che entra in gioco l'endocrinologia moderna, la scienza degli ormoni. La dottoressa Christ-Crain, 34enne aiuto primario e titolare di una cattedra sponsorizzata dall'FNS presso la clinica universitaria di Basilea, definisce il suo campo di lavoro «endocrinologia allargata», in quanto non si occupa solamente di diabete o patologie tiroidee (gli ambiti tipici delle endocrinologie), ma anche di altre malattie. Nei suoi studi ha mostrato per la prima volta come la quantità di ormoni dello stress presenti nel sangue permetta di formulare una prognosi precoce del decorso della malattia, fornendo criteri chiari per la presa di decisioni in merito al trattamento delle polmoniti o degli ictus.



LA GIUSTA DOSE DI STRESS

Alla ricerca di segnali patologici la cui conoscenza permettesse di prevedere il decorso di una polmonite, la dottoressa si è imbattuta negli ormoni dello stress. Ha notato che nei pazienti con un livello di stress elevato, ovvero con un'elevata concentrazione di ormoni dello stress quali ad esempio il cortisolo, la malattia ha un decorso peggiore e il rischio di morte aumenta. Un tenore di cortisolo eccessivo inibisce la risposta immunitaria dell'organismo, con ripercussioni fatali nel caso di una polmonite. «Il livello di stress non deve essere troppo elevato ma nemmeno troppo basso», spiega. Il corpo necessita infatti di una quantità minima di ormoni dello stress per poter superare una dura prova come una polmonite.

La dottoressa Christ-Crain segue un approccio fondamentalmente identico anche per i pazienti colpiti da ictus. «In che modo mi è possibile stabilire oggettivamente quali pazienti avranno un recupero rapido e quali invece saranno esposti a un maggiore rischio di morire per le conseguenze dell'ictus»? Anche qui trova un collegamento: ▶

Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

Giocattoli che passione!

Recentemente – guarda caso – sono ricapitata in uno di quei negozi per i nostri cari bambini con il modesto nome «Toys'R'Us», («I giocattoli siamo noi»). La fiumana di gente, alle prese con gli acquisti prenatalizi, mi aveva trasportato attraverso la porta del gigantesco negozio di giocattoli, trascinandomi agli scaffali con gli animali di peluche. Qui ho potuto aggrapparmi a un gigantesco orsacchiotto per non essere costretta ad avanzare fino a Barbie e Ken. Il negozio era pieno di genitori snerpati, alla ricerca disperata del regalo di natale perfetto per i propri esigenti rampolli. Mi sono sentita subito a casa. C'è stato un periodo, e non solo circoscritto agli ultimi quattro giorni prima di Natale, in cui conoscevo l'assortimento e i prezzi di tutti i negozi di giocattoli nel raggio di 50 chilometri. Ero così spesso da «Toys'R'Us» che le commesse mi salutavano chiamandomi per nome. Conoscevo i numeri di serie di ogni modulo Playmobil, i produttori di tutti gli animali di peluche e la composizione chimica di ogni singolo dinosauro di plastica. Avrebbero potuto bendarmi gli occhi e farmi girare vorticosamente in cerchio, e tuttavia avrei afferrato con sicurezza la confezione con la bambola parlante da Fr. 39.50.

In altre parole: in fatto di giocattoli ero pericolosamente imprevedibile. E i colpevoli di questa situazione erano naturalmente i miei figli, chi altrimenti. Nel corso dell'anno c'erano migliaia di occasioni per regalare loro qualcosa. La temuta visita dal dentista? Non così turbolenta, se dopo si fosse passati dal negozio di giocattoli. L'iniezione dal dottore? Chiaro che un tale coraggio doveva essere ricompensato con un animale di peluche. Il bel voto, tanto sudato in matematica? Ovvio che valeva un dinosauro. La mia mania di regalare giocattoli raggiungeva il suo apice nei giorni vicini ai compleanni, nonché durante tutti i giorni di festa importanti, quali il Natale, la Pasqua, la Pentecoste e l'assunzione di Maria Vergine. Per fortuna i miei figli hanno superato indenni questo trattamento pedagogicamente discutibile. (Al contrario di me)! Oggi sono giovani donne e hanno deciso di lasciarsi alle spalle il Natale senza la marea di regali. Ma il pensiero che le tre, la vigilia di Natale si trovino sotto l'albero di Natale senza un solo pacchettino da poter aprire, mi spezza il cuore. Credo che al momento da «Toys'R'Us» stiano facendo gli sconti su tutti gli orsacchiotti.

P.S.: questa colonna non è stata sponsorizzata da «Toys'R'Us». Purtroppo.

all'aumentare della quantità di ormoni dello stress in circolo nel sangue, aumenta anche la probabilità di un decorso sfavorevole. «In futuro, tramite un test degli ormoni dello stress, potremo permettere a molti pazienti di tornare a casa prima, trattando in ospedale solo quelli per cui temiamo un peggioramento delle condizioni» spiega la dottoressa.

UN IMPEGNO SEMPRE MAGGIORE

I primi studi hanno avuto come prezzo un impegno enorme: «Con un lavoro a pieno ritmo in clinica, per la ricerca rimanevano solo le sere e i fine settimana. È stato un periodo molto intenso». Al contempo è diventato anche più faticoso e impegnativo effettuare gli studi, a causa della forte burocratizzazione dell'ambiente, un fattore che allontana i giovani accademici dalla ricerca clinica. La dottoressa Christ-Crain è però l'esempio vivente che gli sforzi valgono la pena e che questa strada è addirittura conciliabile con la creazione di una famiglia: lei ha due figli ed è contenta che quest'anno il Premio nazionale Latsis venga assegnato a una dottoressa ricercatrice: «Questo dimostra che l'FNS, il più alto organo scientifico svizzero, riconosce e apprezza quest'importante tipo di ricerca».

MIRJAM CHRIST-CRAIN

Dopo essersi laureata in Medicina a Basilea e Vienna, nel 2001 Mirjam Christ-Crain ha intrapreso le proprie ricerche all'interno del team di Beat Müller presso la clinica universitaria di Basilea. Ha analizzato un trasmettitore che si accumula principalmente in presenza di infezioni batteriche delle vie respiratorie, ma molto meno in caso di infezioni virali. In questo modo ha dimostrato come sia possibile dimezzare l'utilizzo di antibiotici senza rischiare una perdita di efficacia del trattamento. In seguito ha proseguito la ricerca nell'ambito degli ormoni dello stress presso l'ospedale St. Bartholomew's di Londra. Nel 2007 ha conseguito la libera docenza a Basilea. Da allora ricopre il ruolo di aiuto primario e, da quest'anno, detiene anche una cattedra sponsorizzata dall'FNS presso il reparto di endocrinologia della clinica universitaria di Basilea.

Fonte: *ch-forschung* ■



«Mi auguro una sintesi fra medicina tradizionale e medicina complementare»

Olivia Scherrer è veterinaria e presidente dell'Associazione Veterinaria Svizzera per l'Agopuntura e l'Omeopatia (STVAH). Nel suo poliambulatorio a Kloten combina metodi tradizionali e terapie alternative. A «Per star bene» racconta le possibilità di trattamento dell'omeopatia negli animali e perché anche gli aspetti psicologici siano importanti.

Signora Scherrer, lei cura gli animali sia con metodi tradizionali, sia omeopatici. Come decide quando utilizzare una terapia o un'altra?

Alcuni padroni di animali non vogliono saperne della medicina complementare, in quei casi la domanda non si pone. Altri invece vengono appositamente da me per l'omeopatia. Come prima cosa

osservo il loro animale per vedere se sia opportuno o meno un trattamento omeopatico. Personalmente utilizzo l'omeopatia soprattutto per le malattie croniche o per quelle che hanno una componente psicologica.

In questi casi la medicina tradizionale tocca spesso con mano i propri limiti.

Cosa significa concretamente?

Se ad esempio devo trattare un cane che per il resto della sua vita dovesse prendere cortisone con tutti gli effetti collaterali conosciuti, in quel caso espongo al padrone la possibilità di una terapia alternativa.

Quali sono le possibilità dell'omeopatia per animali?

Gruppi di malattie che si prestano molto a questo tipo di trattamento sono le allergie che colpiscono la pelle o l'intestino. Nel mio studio ho trattato alcuni casi con successo. Tuttavia è più difficile con animali che sono stati curati con cortisonici per anni. Spesso l'omeopatia viene a trovarsi alla fine di una catena di terapie, per così dire, rappresenta l'ultima ancora di salvezza. Tuttavia le allergie sarebbero trattabili al meglio con l'omeopatia se si cercasse di farlo fin dall'inizio.

Quando l'omeopatia è anche indicata nella medicina veterinaria?

Olivia Scherrer

La dottoressa Olivia Scherrer ha studiato veterinaria e ha integrato al suo studio la formazione di base in omeopatia classica all'università di Zurigo, offerta a medici, farmacisti e veterinari. Dal 1988 la dottoressa Scherrer esercita la professione di veterinaria. Nel 1996 ha aperto a Kloten un poliambulatorio per piccoli animali domestici. Fra i suoi pazienti ci sono cani, gatti, uccelli, conigli, roditori nonché rettili rari come, ad esempio le tartarughe. Per molti trattamenti quali vaccinazioni, castrazioni, piccole operazioni oppure anche la soppressione di un animale, vengono impiegati metodi tradizionali. Tuttavia, alcuni casi possono essere affrontati o solo con l'omeopatia o l'agopuntura, o con una combinazione di medicina alternativa e medicina tradizionale. Olivia Scherrer è presidente della STVAH.

Studio per piccoli animali domestici Lindengarten
Lindengartenstrasse 14, 8302 Kloten, Tel. 044 814 22 26
www.kleintierpraxiskloten.ch



Come nell'omeopatia umana, non solo viene trattato il sintomo, ma l'animale come entità completa.

Quando entrano in gioco componenti psicologiche. Ad esempio, succede spesso negli studi veterinari di dover affrontare il problema di gatti che orinano in appartamento. Se stressati, i gatti reagiscono a volte con cistiti. Spesso in questi casi nella vescica non c'è traccia di agenti patogeni. Tali sintomi da stress possono essere risolti bene con una terapia omeopatica perché con questo trattamento si tocca la psiche dell'animale. La ma-

lattia può essere così guarita per un lungo periodo o per sempre. Importante è naturalmente anche, come già il fondatore dell'omeopatia Samuel Hahnemann sottolineava, che le circostanze patologiche vengano modificate. Questo può significare di permettere a un gatto che non ha libertà di muoversi, di poterlo fare, o di avere a disposizione altre possibilità di mantenersi occupato.

E dove vede i limiti dell'omeopatia per animali?

Laddove è presente un danno irreversibile degli organi. Oppure nel caso di fratture ossee. Le fratture non si rimarginano semplicemente somministrando globuli, la lesione deve essere steccata e trattata chirurgicamente. Ma per favorire la formazione ossea, una terapia omeopatica di sostegno supplementare può essere efficace.

Nell'omeopatia umana il colloquio gioca un ruolo fondamentale. Come funziona con gli animali che non si possono esprimere verbalmente?

Come nel caso dell'omeopatia per le persone, si cerca di comprendere un animale nella totalità del suo carattere, non solo di trattarne il sintomo. Il veterinario deve fare completamente affidamento sui proprietari, che devono descrivere le caratteristiche del loro animale. Il risultato è più produttivo quando si conosce l'animale già da anni. Di recente ho avuto un cliente che aveva preso il suo gatto solo da una settimana dalla pensione per animali. In casi come questo non è facile trovare il rimedio giusto.

Che cosa fa in casi simili?

Ripiego sulle cosiddette indicazioni di provata efficacia. Nel caso della cistite menzionata pocanzi, ad esempio, possiamo prendere in considerazione quattro o cinque rimedi che con altri gatti hanno dato buoni risultati. Provo quello che si adatta meglio ai sintomi descritti.

Cosa succede se un veterinario in una situazione simile non sceglie il rimedio giusto?

Se il rimedio sbagliato viene somministrato una sola volta, non ci sono conseguenze. Se invece viene somministrato più volte, possono verificarsi sintomi indesiderati. Con l'omeopatia non funziona come molti pensano: «se non serve, non danneggia».

I cani e i gatti hanno caratteri individuali riconoscibili. Ma come procede con animali come i criceti o i topi?

Questo è veramente più difficile. Con questi animali l'omeopatia viene utilizzata ancora più raramente. Tuttavia anche presso i roditori ci sono differenze comportamentali. Alcuni allevatori mi raccontano che il loro porcellino d'India malato è

più dominante o più sottomesso nei confronti degli altri all'interno della gabbia, molesta i suoi fratelli o è più appartato. Queste sono caratteristiche specifiche. Ma naturalmente le particolarità sono più difficili da riconoscere più un animale è distante da noi.

Come i rettili.

Esatto. In questo caso il trattamento omeopatico è quasi improponibile. Ma non impossibile.

Gli scettici della medicina complementare adducono volentieri l'effetto placebo. L'omeopatia aiuterebbe perché l'uomo ci crede. Con gli animali questo non si può affermare. Questa affermazione dimostrerebbe l'efficacia dell'omeopatia?

Non posso dire con sicurezza che negli animali l'effetto placebo non giochi un ruolo. La maggior parte dei clienti che mi portano il loro animale malato per un trattamento omeopatico si preoccupano molto per lui. Che l'animale senta la maggiore attenzione è palese. Ma questo fattore gioca un ruolo anche nella medicina tradizionale. Se un gatto si ammala e viene curato con la medicina tradizionale, anche lui sperimenta più dedizione. Certamente in questo caso nessuno parlerà di effetto placebo!

Cosa si può dire dei cosiddetti peggioramenti? Li sperimentano anche gli animali in cura?

Sì, è possibile. A volte un sintomo peggiora per un breve periodo o l'animale dorme ininterrottamente per 24 ore. Ma come nell'omeopatia umana, anche nell'omeopatia per animali questa viene vista come una reazione positiva. Mostra che qualcosa cambia, che il rimedio fa effetto.

Oggi giorno molti acquistano medicinali via Internet. Qual'è la sua posizione rispetto all'autotrattamento omeopatico?

Se i salutisti dispongono a casa propria di una farmacia omeopatica d'emergenza a cui avere accesso nel momento del primo bisogno, la trovo una buona idea. Somministrarsi da soli lo stesso farmaco per settimane o mesi non è tuttavia sempre sensato. Se non dovesse servire è meglio consultare un esperto.

I metodi alternativi stentano a farsi un nome nella medicina veterinaria rimanendo ancora una nicchia. Secondo la sua opinione, di cosa hanno bisogno per trovare più diffusione?

Sarei molto felice se gli studenti, durante la loro formazione universitaria, fossero informati sulle possibilità che esistono oltre alla medicina tradizionale. Un docente dell'Università di Berna, un agopunturista, offre agli studenti informazioni sulla medicina veterinaria in questa direzione.



La veterinaria visita il suo paziente con cura prima di somministrargli i farmaci.

Tuttavia temo che quando non insegnerà più all'università, non ci sarà un seguito. Molti medici tradizionali non hanno ancora la minima dimestichezza con l'omeopatia o altri campi della medicina complementare. D'altro canto anche fra i medici alternativi ci sono rappresentanti con vedute limitate. Ciò che desidero è che entrambe le parti lavorino insieme e creino una sintesi in modo da permettere alla medicina di svilupparsi verso una «medicina integrativa».

Intervista: Mitra Devi

L'associazione STVAH

L'Associazione Veterinaria Svizzera per l'Agopuntura e l'Omeopatia si pone come obiettivo di promuovere l'aggiornamento delle veterinarie e dei veterinari in questi campi di specializzazione. La STVAH si occupa anche di supportare la ricerca, la diffusione e la divulgazione di entrambi i metodi alternativi. L'associazione fondata nel 1983 conferisce anche a veterinarie e veterinari l'attestato professionale della Società dei veterinari svizzeri SVS in materia di agopuntura e omeopatia. Al sito www.stvah.ch potete trovare una lista di veterinari che offrono, oltre ai trattamenti tradizionali, anche metodi alternativi.

Ulteriori informazioni ai siti:
www.swiss-homeopathy.ch (link per l'omeopatia internazionale)
www.vieta.ch (psicologia animale)



Concorso fotografico: i vincitori



Scattata dalla finestra del nostro rustico per le vacanze sopra Minusio. Synes, Schöftland.

Cari bambini, abbiamo ricevuto molte fotografie sull'argomento foto delle vacanze. Vi ringraziamo di cuore per le meravigliose foto. La fatina buona ha estratto tre vincitori. Congratulazioni per il bellissimo zainetto! Tutti gli altri partecipanti riceveranno un piccolo premio di consolazione.



Vacanze nel sud della Francia. Tabea, Tennwil.



Nella fattoria a Prato (Alto Adige). Barbara, Steinach.

Ricetta per bambini



Il punch

Dal libro di cucina «Kochen mit Felix und Lisa». Si può ordinare all'indirizzo mirzlieb@gfms.ch (prima edizione in lingua tedesca).

INGREDIENTI

- 1 arancia
- ½ limone
- 1 cucchiaino di miele
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 2 dl di succo di mela/mosto dolce



PREPARAZIONE

- 1 Dividi l'arancia a metà e spremila in uno spremilimoni. Versa il succo in un pentolino.
- 2 Dividi il limone a metà. Spremine una metà nello spremilimoni. Versa il succo nel pentolino.
- 3 Versa il succo di mela nel pentolino.
- 4 Metti il pentolino sulla piastra di cottura. Scalda il succo di frutta. Poco prima che bolla, toglì il pentolino dal fornello.
- 5 Aggiungi il miele e la cannella. Mescola bene.
- 6 Versa il punch nella tazza.