

Per star bene

La rivista per i clienti della EGK - Cassa della salute
16ª annata | Marzo 2011

L'acqua, il nostro elisir di vita

Uno sguardo su un prezioso elemento

Neve e cascate

Il passo del Klausen d'inverno

Lo stile personale

La stylist Luisa Rossi lo sa trovare

www.egk.ch



EGK

Assicurati in modo sano



Walter Hess
Membro della redazione

L'acqua, l'argomento principale di questa edizione, compie capriole, è l'unico legame chimico a comparire in tutti e tre gli stati di aggregazione (solido, liquido, gassoso), a volte si presenta in eccesso nel luogo sbagliato (sotto forma di inondazione), poi fa nuovamente la preziosa (siccatà). Come tutti gli altri esseri viventi, anche l'uomo non sopravvive senza. Tutti i processi fisici dipendono da soluzioni acquose. La natura esercita un uso illimitato dell'acqua. Lo facciamo anche noi? Beviamo abbastanza? Esiste qualcosa di meglio dell'acqua fresca?

Il team di «Per star bene» vi augura una piacevole lettura.

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
Tiratura complessiva: 106'000 esemplari
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, Andrea Vesti
Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto di copertina: iStockphoto, Mona Makela
Foto del sommario: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Therme Vals, Yvonne Zollinger, Brigitte Müller, Zoo Zürich, Luisa Rossi

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

Focus

- Il nostro elisir di vita: dalla goccia di rugiada all'oceano **3**
- Il piacere del bagno ieri e oggi **6**
- Risparmiare acqua nella vita quotidiana **8**

Rubrica

- Figli e dintorni **9**

I lati buoni della EGK

10

Sapere

- Gli agenti patogeni della BSE si possono trasmettere attraverso l'aria **12**

Personale

- 12 domande a Peach Weber **13**

Voglia di viaggiare

- Passo del Klausen: Montagne, neve e cascate **14**

Escursione consigliata

- Masoala, conoscere la giungla **17**

Ritratto

- La trasformista **18**

Pagina dei bambini

20

Risparmiare acqua

Ogni svizzero consuma più di 160 litri d'acqua al giorno. Se ne può usare anche di meno.



Montagne, neve e cascate

Nella primavera precoce l'escursionista ha il passo del Klausen tutto per sé.



Il look adatto

La stylist Luisa Rossi aiuta la gente a trovare il proprio stile personale.



Il nostro elisir di vita: dalla goccia di rugiada all'oceano

L'acqua è alla base di ogni forma di vita sulla terra. Spesso la utilizziamo con incuria e pensiamo che ce ne sarà sempre abbastanza. Ma sarà vero? E qual è la qualità della nostra acqua potabile? Un confronto con un elemento tanto ovvio quanto prezioso.

È incolore, inodore e insapore. In Svizzera zampilla dalla terra in abbondanza, mentre in altri paesi è considerata una merce rara.

DI MITRA DEVI

Il nostro pianeta ne è ricoperto per tre quarti e anche il nostro corpo ne è costituito quasi nello stesso rapporto: l'acqua. Anche dal punto di vista evolutivo, noi deriviamo dall'acqua. Dopo i pesci, gli anfibi, i rettili e i mammiferi, l'uomo è l'ultimo anello di una catena, al cui inizio ci fu il passaggio

dallo spazio vitale dell'acqua alla terra. L'acqua in tutte le sue forme – dai fiumi, ruscelli e laghi, fino al mare – è uno degli ambienti in cui gli uomini soggiornano più volentieri.

Che cosa scatena questo desiderio nostalgico? L'acqua, per quanto nota e ordinaria possa apparirci, è affascinante. Sul nostro pianeta, è l'unico legame chimico presente in tre stati: liquido, solido in forma di ghiaccio e gassoso in forma di vapore. Al contrario della maggior parte delle sostanze naturali che si dilatano con il riscaldamento, per cui il loro peso specifico si riduce, all'acqua questo accade anche a basse temperature. Se l'acqua è più fredda di 4 gradi, si dilata nuovamente, creando un'anomalia di densità, necessaria per la vita sul nostro pianeta. L'acqua a 4 gradi ha la densità maggiore, per cui l'acqua più fredda galleggia su questo strato. Per questa ragione d'inverno i laghi non gelano fino al fondo, consentendo ai pesci e agli anfibi di sopravvivere sotto lo strato di ghiaccio. ▶

DEPURAZIONE PER IL CORPO E L'ANIMA

Eppure le composizioni chimiche e i funzionamenti non spiegano la nostra grande affinità con l'acqua. Ciò che amiamo dell'elemento umido è la sua mutevolezza, la sua forza e al contempo la sua duttilità. Sul tema dell'acqua ci sono innumerevoli detti: acqua in bocca, calmare le acque, essere un'acqua cheta, sudare acqua e sangue, gettare l'acqua sul fuoco, avere l'acqua alla gola, tirare l'acqua al proprio mulino o scoprire l'acqua calda, proverbi e saggezze in cui l'acqua gioca un ruolo centrale e che ricorrono in tutte le lingue.

Oltre all'aria, al calore e all'alimentazione, l'acqua non è fondamentale solo per la nostra sopravvivenza ma anche per il nostro benessere. Le abluzioni sacre nei fiumi e nei laghi appartengono a tutte le culture, sia che si tratti di cerimonie nel Mar Morto, nel Gange o nel Nilo. Il confine tra i rituali religiosi e i trattamenti per la salute è labile. Da noi è noto per i suoi trattamenti con l'acqua il parroco e naturopata Sebastian Kneipp. In Finlandia è molto amata la sauna con successivo refrigerio nell'acqua di mare fredda. I romani avevano un vero e proprio culto dell'acqua, per cui trasformarono numerose terme in templi con vasche e bagni di vapore.

L'acqua gym è uno degli sport più delicati per le articolazioni ed è consigliato a persone di tutte le età. Sott'acqua il corpo è soggetto a una maggiore resistenza, mentre al contempo viene ridotta la velocità dei movimenti, una combinazione ottimale per evitare lesioni.

Chi pratica attività sportive dovrebbe fare attenzione ad assumere un sufficiente quantitativo di liquidi.



Foto: Shutterstock, cnox 1985

L'acqua fredda rinfresca, stimola e rivitalizza, mentre l'acqua calda è calmante, addolcente e rilassante. Spesso all'acqua del bagno vengono aggiunti ingredienti come rosmarino, lavanda, incenso o fiori di fieno che, ad esempio, leniscono i dolori articolari, bloccano il raffreddore o stimolano il sistema immunitario e comunque hanno anche un effetto rilassante per lo spirito. L'acqua non depura e nutre solo il corpo, ma anche l'anima.

BAGNI PER LE ARTICOLAZIONI, I NERVI E LA PELLE

Utilizziamo l'acqua per l'igiene quotidiana con sapone e shampoo, ma questo elemento mutevole consente anche tante altre possibilità per irrobustire, sostenere il fisico o lenire i disturbi. Ecco alcuni additivi per il bagno che possono essere preparati semplicemente a casa.

- **Bagno al sale marino:** già confezionato, è reperibile nelle erboristerie o nei negozi di prodotti naturali. Coadiuvante in caso di allergie, problemi della pelle, reumatismi e insufficienza metabolica.

- **Bagno all'eucalipto:** in genere si acquista già pronto. Straordinario in caso di malattie da raffreddamento, bronchite o catarro delle vie respiratorie superiori.

- **Bagno al fieno di avena:** sminuzzare 500 g di fieno di avena, bollirlo in 2 litri d'acqua, lasciare in infusione 15 minuti e setacciare. Aggiungere il decotto all'acqua del bagno. Aiuta in caso di reumatismi, gotta, problemi della pelle, calma i nervi e favorisce il sonno.

- **Bagno alla menta:** fare bollire 2 manciate di menta con 2 litri d'acqua, lasciare in infusione per 15 minuti, setacciare e aggiungere il decotto all'acqua del bagno non troppo calda. D'estate è rinfrescante e rigenerante.

- **Bagno alla valeriana:** fare bollire 75 g di radici di valeriana essiccate in 2 l d'acqua, lasciare in infusione per 20 minuti, filtrare e aggiungere all'acqua del bagno. Efficace in caso di disturbi nervosi, irritabilità, ansia, disturbi del sonno e crampi addominali.

- **Bagno alla farina di senape:** sciogliere 2 manciate di senape in acqua calda, ridurle in poltiglia e aggiungere all'acqua del bagno. Attenzione: la senape irrita la pelle. Il bagno non dovrebbe durare più di 5 minuti, quindi sciacquare con acqua pulita. Coadiuvante in caso di bronchite, mal di testa, mani e piedi freddi.

- **Bagno alla melissa:** fare bollire brevemente 100 g di foglie di melissa, lasciare in infusione per 15 minuti, quindi aggiungere all'acqua del bagno. Ottimo contro i crampi, lo stress, il nervosismo, i disturbi della menopausa e per rilassare in generale.

Giacimenti d'acqua in Svizzera

Volumi in milioni di metri cubi	in percentuale
Laghi naturali:	130 000 53 %
Ghiacciai e firn:	59 000 24 %
Acque freatiche:	50 000 21 %
Laghi artificiali:	4 000 1,6 %
Ruscelli e fiumi:	500 0,2 %
Totale:	243 000 100 %

Fonte: www.trinkwasser.ch

BERE MOLTO È DAVVERO SANO?

In Svizzera l'acqua del rubinetto è di buona qualità. Ciò che da altre parti sarebbe inimmaginabile, da noi si può fare tranquillamente: bere da tutti i rubinetti e da tutte le fontane, salvo diverse indicazioni esplicite. Siamo ben provvisti di sorgenti minerali che vengono sfruttate anche commercialmente, tra cui in Argovia, a Berna, nei Grigioni o nella Romandia. Le diverse acque sorgive contengono preziosi minerali e oligoelementi, dal sodio, al potassio, al litio, all'ammonio fino al manganese, che variano a seconda della sorgente. Perciò alcune acque minerali hanno un contenuto di calcio o magnesio venti volte maggiore di altre. Questi elementi inorganici che il corpo umano non può produrre da solo devono essere assunti attraverso l'alimentazione e le bevande.

Il dibattito sulla quantità di liquidi da assumere durante la giornata è però ancora in corso. Mentre i nutrizionisti da anni predicano di assumere una sufficiente quantità di liquidi, altri sostengono che bere più di quanto richieda la propria sete sia innaturale. Quanto si può bere quindi?

Il corpo ha bisogno di una certa quantità d'acqua per poter funzionare perfettamente. Una quantità di liquidi troppo ridotta può portare a disturbi della concentrazione e a una riduzione dell'efficienza. Questo si riscontra in particolare nelle persone anziane, che per la mancanza di liquidi si disorientano. Poiché la sensazione di sete può diminuire con l'età, si dovrebbe quindi fare attenzione a bere a sufficienza. Chi fa un lavoro che richiede poco movimento, dovrebbe bere 1,5 o meglio ancora 2 litri d'acqua al giorno; in caso di temperature calde o attività fisica ancora di più. Il fabbisogno di liquidi aumenta nelle seguenti situazioni: durante l'allattamento, il digiuno o in caso di febbre e diarrea. Dei 2 litri consigliati non fanno parte né il caffè, né le bevande a base di cola, gli energy drink o gli alcolici, bensì in prima linea l'acqua minerale non gassata.



Vanno bene anche le tisane alle erbe, il tè verde, le bevande a base di soia, i succhi di frutta e verdura diluiti.

TUTELA DELL'AMBIENTE E DELL'ACQUA

Milioni di persone dei paesi poveri non conoscono il lusso dell'acqua potabile pulita. Bevono l'acqua che hanno a disposizione che spesso è sporca e inquinata con agenti patogeni, pesticidi, concimi o batteri fecali e fa ammalare interi strati di popolazione. Le conseguenze sono il colera, la dissenteria e il tifo.

Negli ultimi quattro decenni, in tutto il mondo l'uomo ha danneggiato più della metà di tutte le acque canalizzando fiumi, ruscelli, zone umide e laghi, prosciugandoli e cementandoli con le dighe. La varietà di specie è diminuita del 50 per cento. La desertificazione e l'aridità sono aumentate, ma anche le catastrofi dovute alle inondazioni, poiché le zone inaridite non riescono più a inghiottire le masse d'acqua.

La Svizzera non ha nulla a che fare con tutto ciò? In effetti si potrebbe pensare che risparmiare acqua da noi, nel «paese della cuccagna dell'acqua», non sia necessario e che le zone di crisi siano molto lontane. Chi però per motivi etici volesse utilizzare l'acqua con parsimonia, dovrebbe farlo in particolare con l'acqua calda, poiché richiede un dispendio di energia 100 volte superiore rispetto all'acqua fredda. Chiudere il rubinetto quando ci laviamo i denti e preferire la doccia al bagno. Il bagno rilassante deve costituire una piacevole eccezione. ■

Con tutti i suoi laghi e fiumi, la Svizzera è ricca di acqua. Ciò nonostante è sensato consumarla con parsimonia.



Foto: Steepphoto, LUMAMARINA

Il piacere del bagno ieri e oggi

La Svizzera, il castello d'acqua d'Europa, già in passato era considerato un luogo di bagni e acque curative. Ancora oggi esistono molte antiche località balneari che uniscono il divertimento alla salute.

La Svizzera è da sempre un paradiso per ogni tipo di piacere del bagno. Ne sono testimonianza i numerosi scritti, le incisioni sul legno e i reperti archeologici. Quando i romani amanti dei bagni si ritirarono, le terme e le sorgenti curative furono ancora utilizzate.

DI YVONNE ZOLLINGER

L'acqua di sorgente non zampillava solo nel paesaggio, ma anche dietro le mura di cinta, come ad esempio dalla sorgente di Basilea della Gerberbrunnen (fontana dei conciatori), famosa nel medioevo. Alcune località brulicavano di bagni minerali grandi e piccoli che promettevano relax, sollievo e guarigione a numerosi malati. In campagna c'erano le sorgenti della salute che venivano frequentate regolarmente e apparentemente con successo sia dai cittadini, che dai campagnoli.

Secondo il motto: «Il primo giorno con moderazione, il secondo giorno con voracità e il terzo giorno a sazietà», i bagni non erano ambiti solo per scopi medici, ma anche per puro divertimento.

L'idea molto diffusa nel medioevo che il sangue denso, causa di tutte le malattie, si fluidificasse di nuovo attraverso il bagno e la paura latente delle malattie contagiose, fecero sì che la popolazione si affidasse al bagno e alla sua acqua per trovare sollievo e cura. Molto amati erano i bagni a vapore e alle erbe. I bagni venivano frequentati anche per l'igiene quotidiana, che però era riservata in particolare agli strati più abbienti della popolazione. Oltre alla cura del corpo, di cui facevano parte il lavaggio, il massaggio, il taglio di capelli, lo spidocchiamento, il salasso e la cura delle ferite, gli ospiti dei bagni si dedicavano a numerosi tipi di piaceri più o meno innocui. Spesso e volentieri si portavano ai bagni i visitatori che venivano da fuori, la prima volta per liberarsi dalla polvere accumulata sulla strada, mentre le visite successive facevano sostanzialmente parte della «dolce vita».

CONDIZIONI DISINVOLTE

Le abitudini dei bagni nel medioevo non corrispondevano molto a quelle odierne. Le donne e gli uomini facevano il bagno insieme nudi, senza imbarazzo. Si mangiava su vassoi galleggianti, si suonava, si giocava e ci si divertiva in ogni modo. E se l'infertilità delle donne si curava nei bagni curativi, secondo il medico di Basilea Felix Platter, questo aveva spesso le sue buone ragioni. Nel 16° secolo i costumi divennero più rigidi e il comportamento ai bagni più spartano. Aumentarono le regolamentazioni da parte delle autorità.

Anche se una grande parte dei bagni perse così la sua attrattiva come luogo dei divertimenti, i poteri dell'acqua minerale restarono inalterati. All'inizio del 19° secolo scoppiò un vero e proprio boom di salute e cura. I cittadini sani e malati che se lo potevano permettere trascorrevano regolarmente alcuni giorni o settimane nelle località di cura balneari. Tra le cerchie più raffinate, andare ai bagni d'estate faceva parte del bon ton.

Chi era abbastanza ricco si recava nei bagni più grandi di Leuk, Ragaz, Pfäfers, Lenk, Baden, Bad Säckingen e altri. Tra maggio e settembre le località balneari si riempivano di carrozze, vetture aperte e carri coperti, cariche fino all'orlo di tutte le suppellettili possibili e immaginabili. Il bagno era anche un «mercato del matrimonio» per cui chi desiderava sposarsi sfruttava le settimane ai bagni per mostrare con abiti, gioielli e suppellettili che buon partito era.

Alla fine del 19° secolo sorsero i grandi palazzi dei bagni. L'offerta non si limitava esclusivamen-

te al bagno nell'acqua minerale o riscaldata termicamente. C'erano le cure a base di siero di latte, aria, percorsi terapeutici, uva e molto altro. Per tutti gli altri che non potevano permettersi questo lusso, i bagni più piccoli erano più che sufficienti. Circa un albergo su due che disponeva di spazio a sufficienza e della vista necessaria si denominava stabilimento termale o bagno.

Durante la prima guerra mondiale, il turismo dei bagni crollò in tutta Europa. Le grandi case lussuose, che erano sorte come funghi negli anni del boom, caddero in rovina.

Dopo la seconda guerra mondiale, si ebbe un ritorno ai bagni curativi. Insieme a un grande interesse nei confronti dell'attività sportiva, sorsero piscine molto grandi e l'offerta medico-terapeutica divenne più vasta.

BAGNI A BADEN

Alcune grandi località balneari di tempi passati e mondani sopravvivono ancora oggi. Tre di esse sono Baden (AG), Bad Ragaz (SG) e Vals (GR). L'acqua termale di Baden deriva da più sorgenti a oltre 1000 metri di profondità. Giunge in superficie a 47°C e viene raffreddata a 36°C nel bagno termale. Con 46 grammi di minerali per litro, Baden possiede l'acqua termale più ricca di minerali della Svizzera. I minerali e gli oligoelementi disciolti sono importantissimi per l'effetto curativo. I suoi effetti positivi sono stati dimostrati per tutto l'organismo, in particolare per il sistema vegetativo nervoso. L'effetto del calore e l'elevato contenuto di minerali migliorano la circolazione e favoriscono l'eliminazione dei prodotti metabolici dannosi. L'acqua è adatta anche per determinate applicazioni fisico-terapeutiche (ginnastica curativa).

Gli effetti curativi dell'acqua termale di Baden vengono utilizzati anche in caso di: malattie reumatiche, artrosi, danni al disco intervertebrale, disturbi metabolici e cure post-operatorie dopo particolari interventi. Si consiglia di effettuare una cura di bagni con 5-20 applicazioni a distanza di uno o due giorni.

La scoperta delle sorgenti calde risale a un'epoca antecedente alla nascita di Cristo. I Romani



Bagno romano a Bath, Inghilterra.



La ristrutturazione delle terme di Valser è a cura dell'architetto Peter Zumthor.

Foto: Terme di Vals

trasformarono la località termale in un grande centro di bagni dal promettente nome di «Acquae Helveticae».

BAD RAGAZ

La sorgente calda nella selvaggia gola della Tamina fu scoperta già nel medioevo. Già nel 1242 furono costruite le prime strutture per i bagni. All'inizio del 16° secolo, Teofrasto Paracelso lavorava come medico nella gola della Tamina e redasse il primo scritto su Bad Pfäfers. La presa della sorgente appartenente all'abbazia di Pfäfers divenne nel 17° secolo la «regina di tutte le sorgenti curative». Dopo la soppressione dell'abbazia, la sorgente passò al Cantone di San Gallo, che a metà del 19° secolo creò una derivazione a Ragaz. L'acqua termale a 36 gradi fu condotta fino a Ragaz per ben 4 chilometri, consentendo così, nel 1872, l'apertura della prima piscina termale d'Europa. La località, che ora si chiama «Bad» Ragaz, era una delle località di cura più famose d'Europa. Il wellness resort, finemente ristrutturato nel 2009 con toni chiari e luminosi, possiede la sorgente acrotermale più ricca d'acqua del continente. È indicata in caso di disturbi all'apparato motorio e di sostegno, nonché agli organi cardiocircolatori.

VALS

L'acqua minerale di Vals deriva dall'unica sorgente termale dei Grigioni. L'acqua sgorga dalla pietra a circa 30 °C. La mineralizzazione è pari a 1918 milligrammi al litro, i componenti principali sono calcio, magnesio, sodio, cloruro e fluoruro. I vistosi edifici cubici delle terme di Vals sono costituiti da 60 000 lastre di gneiss di Vals sovrapposte.

Come nei secoli passati, anche oggi la Svizzera resta un paese di bagni termali e curativi. Chi vuole usufruire dei bagni termali, può trovare divertimento e relax in ogni zona del paese. ■

Lettura consigliata

Ursula Bauer/Jürg Frischknecht, *Bäderfahrten. Wandern und baden, ruhen und sich laben*, Rotpunktverlag.

Informazioni sui bagni termali

- www.badi-info.ch/schwimmbaeder_thermal.html
- www.swisstherme.ch

Risparmiare acqua ogni giorno

Ogni svizzero consuma circa 160 litri d'acqua al giorno. L'acqua è sempre a nostra disposizione e in quantità quasi illimitata. Ciò nonostante si consiglia un utilizzo accorto di questo liquido così prezioso.

Ogni giorno dai nostri lavandini, dalla doccia e addirittura negli sciacquoni delle nostre toilette scorre acqua pulita e potabile. In genere non pensiamo a quanta ne consumiamo. L'acqua ci circonda in abbondanza e ci suggerisce l'idea che sarà sempre così. Ma naturalmente l'acqua potabile, come ogni altra materia prima in questo mondo, è disponibile solo in quantità limitata, e tra l'altro mal distribuita, poiché la metà della popolazione mondiale deve accontentarsi di pochissima acqua o di acqua molto sporca.

Si calcola che il consumo medio di acqua in Svizzera sia di 162 litri al giorno per persona. Ma solo una piccola percentuale viene utilizzata per bere o per cucinare. La maggior parte fuoriesce come acqua di scarico dalla doccia, dalla vasca da bagno, dalla toilette e dalla lavatrice. Perciò non sarebbe male utilizzare questo bene prezioso con una maggiore consapevolezza. Questo è importante per l'ambiente proprio quanto lo è per noi. Risparmiare acqua fa risparmiare anche denaro. Perché oltre al fatto che il consumo dell'acqua è costoso, la preparazione dell'acqua calda o bollente fa gravitare i costi dell'energia.

SEMPLICI CONSIGLI, GRANDE EFFICACIA

Il risparmio comincia dal rubinetto che gocciola, che può perdere anche un litro d'acqua all'ora, quindi quasi 9000 litri all'anno. Ancora più grande è il deflusso d'acqua da uno sciacquone che perde. Se non viene riparato, in un anno si perde una quantità d'acqua pari a circa 100 bagni. Con i rubinetti e gli sciacquoni si può risparmiare molta acqua in più. Un ugello economizzatore d'acqua in ciascun rubinetto dimezza il flusso quasi del 50 per cento, è semplice da montare e costa poco. Uno sciacquone per il WC con due tasti per diverse quantità d'acqua fa risparmiare il 30-50 per cento d'acqua a parità d'igiene.

Consumo medio d'acqua della Svizzera 162 litri al giorno per abitante

Volume	in litri	in percentuale
Scarico toilette:	47,7	29,5%
Doccia/bagno:	31,7	19,6%
Lavatrice:	30,2	18,6%
Cucinare/lavare i piatti:	24,3	15%
Cura del corpo:	20,7	12,8%
Altro:	3,8	2,3%
Lavastoviglie:	3,6	2,2%

Fonte: www.helvetas.ch

Un classico del risparmio idrico è chiudere il rubinetto mentre ci si lavano i denti o fare la doccia anziché il bagno. Quest'ultimo non solo consuma molta più acqua, ma anche energia. Per un bagno occorre l'acqua di tre docce.

La lavastoviglie e la lavatrice si dovrebbero accendere solo quando sono piene. Quando si compra un nuovo elettrodomestico, conviene verificare che ci siano i programmi per risparmiare acqua ed energia. Un apparecchio non efficiente, rispetto a uno a risparmio energetico, aumenta il consumo di energia fino al 60 per cento e il consumo d'acqua fino al 160 per cento.

In giardino si può risparmiare acqua bagnando la sera quando è più fresco e le piante ne richiedono una quantità minore. Le piante non hanno bisogno di acqua potabile, si può quindi raccogliere l'acqua piovana nelle apposite cisterne. Se si deve fare scorrere un po' l'acqua della doccia prima che diventi calda, questa «prima acqua» può essere utilizzata tranquillamente per bagnare i fiori.

Quando si deve lavare l'auto, meglio ricorrere a secchio e spugna che al tubo. O andare all'auto-lavaggio.

Alcuni fornitori d'acqua consigliano di controllare regolarmente il proprio contatore. In questo modo si possono rilevare in modo relativamente semplice un consumo o una perdita d'acqua involontari.

Testo : Yvonne Zollinger



Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

Chiamata notturna

Esiste una fase nella vita dei teenager in cui si è grandi abbastanza per andare ogni sabato con il treno o l'autobus al party più trendy, ma quando alle tre del mattino non ci sono più treni, né autobus, non si è grandi abbastanza per tornare a casa da soli. Ciò nonostante, però, di regola nessun teenager rinuncia a peregrinare negli angolini più remoti (se c'è una festa fichissima). Gli organizzatori sanno cosa devono fare affinché gli ignari genitori lascino partecipare i loro figli sedicenni a questi eventi: mettono a disposizione un «Heigo-Taxi» che suggerisce il ritorno a casa sicuro per i teenager e il sonno tranquillo per i genitori. Il fatto, però, che ci siano solo due taxi con cinque posti ciascuno per circa 400 ragazzi è un dettaglio del tutto secondario che non si deve certo sbandierare ai quattro venti. E il fatto che il proprio paese non sia più in quel raggio di 20 chilometri servito dal taxi, il povero teenager lo viene a sapere solo quando fa ritorno al nido. Naturalmente avrebbe potuto informarsi prima via Internet. Ma perché farlo quando si hanno dei genitori che non hanno null'altro da fare che trascorrere il sabato sera a dormire?

I ragazzi conoscono precisamente i nostri punti deboli e si sentono autorizzati a fare grande uso di queste conoscenze. Confesso che ci sono situazioni in cui io stessa sono vittima del mio sconfinato amore materno.

Ad esempio quando alle tre di notte lo squillo del telefono mi strappa dalle braccia di George Clooney e mi riporta alla realtà. Mio figlio è dall'altra parte e mi racconta una storia molto lunga e molto plausibile per giustificare che dovrei alzarmi immediatamente, percorrere 25 chilometri a 3 gradi sotto zero per andarlo a riprendere insieme ad altri tre amici rimasti anche loro bloccati lì.

«Mi sa che sei fuori di testa. Pensi davvero che adesso io lasci il mio letto caldo (e George Clooney) e percorra 25 chilometri andata e ritorno solo perché tu e i tuoi amici non siete stati in grado di cercarvi per tempo un modo per tornare a casa? Per quanto mi riguarda puoi andare alla fermata dell'autobus più vicina e aspettare il primo autobus di domani mattina congelandoti il posteriore!» direi volentieri.

«Sto arrivando» dico.

Perché, siamo sinceri, avrei potuto continuare a dormire sapendo che il mio povero bimbo non può tornare a casa? E che spinto dalla disperazione potrebbe salire in macchina con qualche ubriaccone? O finire nelle grinfie di un maniaco sessuale apparentemente disponibile? O che addirittura possa tremare di freddo alla fermata dell'autobus nella sua giacchetta della festa perché deve aspettare il primo autobus per due ore? Un pensiero insopportabile per me. E mio figlio lo sa benissimo.

Essere vicini agli assicurati – un vantaggio decisivo della EGK

Jean-Jacques Flückiger dirige l'agenzia EGK di Losanna da 14 anni. Insieme ai suoi collaboratori rappresenta con impegno valori come affidabilità e un buon servizio clienti.



Jean-Jacques Flückiger dirige le agenzie EGK di Losanna e Sitten.

Dal 2006 l'agenzia EGK si trova nel centro della città di Losanna. L'agenzia, con tre collaboratori nel servizio interno, due consulenti clienti e il direttore di agenzia Jean-Jacques Flückiger, ricopre i Cantoni Vaud e Ginevra con circa 1100 000 abitanti. Jean-Jacques Flückiger dirige inoltre l'agenzia EGK di Sitten, che cura l'intero Cantone Vallese, con due collaboratori nel servizio interno e due consulenti clienti. Anche in questi Cantoni la EGK l'autunno scorso è riuscita a conseguire una forte crescita. Questo successo è la riprova che anche in Romandia la EGK viene apprezzata per la sua filosofia con una politica dei premi corretta e stabile e per il pari riconoscimento della medicina tradizionale e di quella naturale. Il successo ha tuttavia richiesto un insolito impegno di tutti i collaboratori nei mesi dall'ottobre 2010 al gennaio 2011. Nell'intervista Jean-Jacques Flückiger spiega perché vale la pena di preoccuparsi in tempo dell'assicurazione complementare e perché, per quanto riguarda la salute e la medicina naturale, gli abitanti della Romandia la pensano in un modo simile agli svizzeri tedeschi.

Quali sono le prestazioni dell'agenzia che i Suoi clienti apprezzano maggiormente?

Noi siamo vicini ai clienti, ai quali offriamo consulenza personale a casa, allo sportello o al telefono. Questo servizio clienti personale è un importante vantaggio, perché conoscendo alla perfezione i prodotti EGK siamo in grado di offrire a ogni cliente l'assicurazione complementare più idonea. Contrariamente a un mediatore, il consulente EGK non è costretto a vendere assicurazioni, dunque può concentrarsi pienamente sulla consulenza.

Quanto tempo richiede mediamente una consulenza clienti?

Dipende. A volte un'informazione telefonica richiede pochi minuti, mentre una consulenza può durare più a lungo – ad esempio nel caso di una famiglia che desidera prestazioni assicurative specifiche. Per la stipula di un'assicurazione complementare la consulenza è importante, per questo consiglio agli assicurati EGK di non rivolgersi a noi soltanto in autunno.

Perché consiglia di occuparsi in tempo dell'assicurazione complementare?

Proprio lo scorso autunno si è visto che essendo impegnatissimi nell'amministrazione dei nuovi assicurati LAMal, abbiamo dovuto ridurre al minimo il servizio clienti. Da febbraio ad agosto invece abbiamo capacità sufficienti per offrire una consulenza clienti competente. Colgo l'occasione anche per ringraziare tutti gli assicurati EGK che lo scorso autunno hanno dimostrato di essere comprensivi e pazienti riguardo alla nostra situazione lavorativa insolita. Ringrazio anche molto tutti i collaboratori che hanno affrontato un enorme impegno professionale.

Ci piacerebbe sapere qualcosa sulle eventuali differenze tra la Svizzera tedesca e quella francese. Ad esempio, i romandi si rivolgono con più facilità al medico di famiglia?

Penso che i romandi si occupino in modo simile della loro salute e vadano dal medico di famiglia con la stessa frequenza degli svizzeri tedeschi. Piuttosto noto una differenza tra città e campagna. Forse questo dipende dal fatto che la vita in città è più stressante e c'è una maggiore offerta di assistenza medica. Per quanto ne so, questa dif-

ferenza tra città e campagna esiste anche nella Svizzera tedesca.

I romandi hanno un atteggiamento di maggiore consapevolezza dei costi per quanto riguarda le prestazioni mediche rispetto agli svizzeri tedeschi?
Anche in questo caso, noto piuttosto una differenza tra città e campagna. Gli abitanti di città oggi giorno si rivolgono spesso alla stazione di emergenza degli ospedali, mentre la persona competente sarebbe il medico di famiglia. Forse dal medico di famiglia non si riceve subito un appuntamento. Si deve dunque aspettare ed il cittadino è poco disposto a farlo.

L'aumento dei premi della cassa malattia è un argomento importante in Romandia?

Sì, da anni. I romandi pagano premi elevati per la cassa malattia – in particolare nei Cantoni Vaud e Ginevra. Per questo sono interessati alle proposte che potrebbero abbassare i premi o discutono sui vantaggi e gli svantaggi di una cassa unica. Circa il 10 per cento dei romandi cambia regolarmente assicurazione di base per risparmiare sui premi. A differenza della Svizzera tedesca, con circa il 3 per cento di disdette.

Che importanza ricopre la medicina complementare per i romandi?

Per una parte della popolazione la medicina complementare riveste una notevole importanza – similmente alla Svizzera tedesca. Per questo gruppo di persone la nostra assicurazione complementare SUN, ormai collaudata, costituisce una soluzione eccellente. Con le opportunità della SUN Basic ci rivolgiamo inoltre alle persone consapevoli della loro salute. Con la SUN Basic c'è la possibilità di scegliere in che misura debba essere presente la medicina naturale. Sono inoltre importanti la copertura ospedaliera e le prestazioni specifiche per i bambini.

Quali metodi di medicina naturale sono particolarmente amati in Romandia?

Molto consenso lo incontra l'osteopatia. Questo metodo di cura che fa parte della medicina complementare è noto a molti, probabilmente anche perché la segreteria dell'Associazione Svizzera degli Osteopati è a Paudex presso Losanna e il corso di formazione si tiene a Friburgo.



I romandi sono interessati all'offerta della EGK «pari opportunità per la medicina classica e la medicina naturale»?

Sì, soprattutto le persone che ci tengono ad avere un rapporto consapevole con la loro salute. Già il nome «Cassa della salute» è un valore importante, che crea identità. Anche se altre casse offrono prestazioni di medicina complementare, la EGK viene riconosciuta anche in Romandia come pioniera per le pari opportunità della medicina naturale. La filosofia della EGK, insieme alla sue reti di agenzie, sono elementi portanti che ci distinguono dalle altre casse malattia.

Nota particolarità regionali nell'assistenza degli assicurati EGK?

L'assicurato del Cantone Vallese tendenzialmente è un assicurato più fedele di uno della città di Losanna. Il cliente del Vallese desidera essere assistito dall'agenzia EGK di Sitten e non da Losanna. Le manifestazioni della EGK solitamente hanno più visitatori nel Vallese.

E ancora una domanda personale: come si riposa dal lavoro?

Viaggio molto volentieri insieme a mia moglie. Può trattarsi di una gita nel nostro bel paese, ad esempio di un viaggio in treno nel Cantone dei Grigioni, come di un viaggio in altri paesi. Anche leggere per me è un piacere.

Intervista: Brigitte Müller

Un servizio clienti affidabile e cortese è molto importante per il team EGK di Losanna.



Negli ultimi decenni più di 280 000 bovini sono stati vittime della BSE.

Foto: Shutterstock, Marina Trentini-Smulders

Gli agenti patogeni della BSE si possono trasmettere attraverso l'aria

I prioni sono contagiosi anche nell'aria e possono causare il morbo della mucca pazza o la malattia di Creutzfeldt-Jakob. A questo risultato sorprendente sono giunti i ricercatori dell'Università di Zurigo, dell'ospedale universitario di Zurigo e dell'Università di Tubinga.

Il prione è l'agente patogeno che scatenò l'epidemia della «mucca pazza», nota anche con il nome di BSE (Bovine Spongiforme Encephalopathie, ovvero encefalopatia spongiforme bovina). Negli ultimi decenni più di 280 000 bovini hanno contratto la BSE. La trasmissione della BSE all'uomo, ad es. mediante il consumo di carne bovina infetta da BSE, provoca la «variante» della malattia di Creutzfeldt-Jakob, caratterizzata da un progressivo e sempre mortale degrado delle cellule cerebrali.

È noto che i prioni possono essere trasmessi da uomo a uomo attraverso strumenti chirurgici contaminati e, più raramente, anche attraverso trasfusioni di sangue. Anche il consumo di ali-

menti per la cui produzione era stata utilizzata carne bovina infetta da BSE, ha mietuto centinaia di vittime. A differenza del virus dell'influenza e della varicella, in generale la trasmissione dei prioni per via aerea si ritiene piuttosto improbabile.

TASSO DI INFEZIONE ALTISSIMO

I ricercatori che operano con il Prof. Adriano Aguzzi delle Università di Zurigo e Tubinga, nonché dell'ospedale universitario di Zurigo hanno scoperto che l'aria può fungere benissimo da vettore di infezioni da prioni. Nell'ambito di uno studio, dei topolini sono stati tenuti in speciali camere inalatorie e sono stati somministrati loro aerosol contenenti prioni. Contro tutte le aspettative, si è visto che l'inalazione di questi aerosol ha portato a un'infezione estremamente efficace. «Un'esposizione di un solo minuto è stata sufficiente a infettare il 100 per cento delle cavie», spiega il prof. Adriano Aguzzi nei risultati pubblicati nell'Open-Access Journal «PLoS Pathogens». Più lungo era stato il tempo di esposizione, minore il tempo di incubazione, prima che i topolini mostrassero i sintomi di una malattia da prioni. Secondo il prof. Aguzzi, questi risultati sono sorprendenti e contraddicono l'opinione diffusa che i prioni non siano trasmissibili per via aerea.

Sembra invece che in questo esperimento i prioni siano finiti nel cervello, dove si sono poi insediati, direttamente attraverso le vie respiratorie, poiché diversi tipi di difetti del sistema immunitario – per i quali si sa da precedenti esperimenti che impediscono il passaggio dei prioni dall'apparato digerente al cervello – non sono riusciti a impedire l'infezione.

PROTEGGERE GLI UOMINI E GLI ANIMALI

Allo stato attuale una protezione efficace dagli aerosol non è una delle misure precauzionali usuali contro l'infezione da prioni nei laboratori scientifici, nei mattatoi e durante lo smaltimento dei rifiuti di macellazione. Le nuove conoscenze fanno desumere che sarebbe consigliabile una modifica degli ordinamenti corrispondenti in merito a una possibile trasmissione aerea. «Si consiglia di prendere provvedimenti per minimizzare il rischio di un'infezione da prioni di questo tipo negli uomini e negli animali», dice il prof. Aguzzi. «I risultati si riferiscono però alla produzione di aerosol in condizioni di laboratorio e non significano che i pazienti affetti dalla malattia di Creutzfeldt-Jakob espellano i prioni con il fiato», precisa il prof. Aguzzi.

12 domande a ...



Peach Weber

Peach Weber è un comico che calca le scene da 33 anni. Ad aprile uscirà in CD il suo nuovo 13° programma «Mister Gaga». Date della tournée su www.peachweber.ch. Il suo ultimo spettacolo avrà luogo il 15 ottobre 2027 all'Hallenstadion di Zurigo. La prevendita è aperta e sono già stati venduti 4000 biglietti. (È stato riconosciuto dal libro dei Guinness come tentativo di record mondiale per la «prevendita più anticipata del mondo».)

1. Cosa fa per la Sua salute?

Mangio volentieri frutta e verdura, carne, pesce, formaggio, latte, pasta, cioccolata, noci, praticamente tutto, a parte i funghi. Così mantengo un equilibrio tra le vitamine e le sostanze tossiche. Perché anche le sostanze tossiche sono importanti per rafforzare l'organismo.

2. E cosa non farebbe mai per la Sua salute?

La maratona di NEW YORK, perché non è di certo salutare.

3. In quale rimedio casalingo crede ciecamente?

Ogni giorno bevo almeno 5-6 caffè e mangio una mela perché «An apple a day, keeps the doctor away!». Ho persino un computer con la mela!

4. Completati questa frase: un'influenza sta per arrivare e io ...

... mi tolgo l'abito e lo porto in lavanderia. A volte prendo un Supradyn e se becco il momento giusto basta una compressa effervescente. Ogni anno ne prendo circa 5 e praticamente non mi ammalo mai. Per i liberi professionisti tanto è inutile ammalarsi.

5. Da bambino cosa doveva mangiare perché era «sano»?

Non mi obbligavano a mangiare nulla, ma io ero un bambino atipico, mi piacevano addirittura gli spinaci! Oggi un bambino del genere lo porterebbero dallo psichiatra. Mia madre ha sempre preparato diverse verdure e insalate squisite.

6. A quale «vizio» non potrebbe rinunciare?

Ogni tanto uno o due cioccolatini Lindor, a volte anche 3, quando c'è qualche occasione di festa, e ogni giorno c'è qualcosa da festeggiare!

7. Qual è la sua piccola consolazione quando è ammalato?

Vent'anni fa un'amica mi ha fatto un pullover spesso e morbidissimo a maglie molto fitte. Questo maglione possiede dei poteri magici e scaccia il malessere nel giro di due ore.

8. Quali propositi per la salute si era prefisso e non ha rispettato?

Non mi prefiggo nulla, ma mantengo tutto. I propositi non portano a niente, le cose si fanno oppure no, e se si fanno si devono fare subito. Vent'anni fa ho smesso di fumare da un giorno all'altro, senza propositi, senza piani, senza ausili. Mi devo dare una pacca sulla spalla da solo.

9. Deve andare al 25° piano e l'ascensore non funziona. Pensa di essere in forma per affrontare le scale?

Cercherei un grattacielo con 30 piani nelle vicinanze, andrei in cima con l'ascensore e da lì raggiungerei il 25° piano dell'altro grattacielo con il parapendio.

10. Come scaccia la depressione invernale?

Accendo il camino, sprofondo nella mia poltrona più comoda e la depressione invernale è già sparita. Goodbye blues!

11. Ha una soffiata da farci per quando la vita è particolarmente stressante?

Sedetevi e riflettete sul mio motto di vita: oggi è oggi e domani in effetti è solo domani.

12. La gerontologia sta facendo grandi progressi. Come festeggerà il suo 100° compleanno?

Farò del bricolage e preparerò gli inviti per il mio 150° compleanno.

In questa rubrica ogni mese personalità del mondo della politica, della cultura, dello spettacolo o dello sport rispondono alle nostre 12 (non sempre serissime) domande sul tema della salute.

Passo del Klausen: tra montagne, neve e cascate



I passi delle nostre Alpi, secondo me i collegamenti stradali più attraenti e avventurosi, ci interessano veramente solo quando sono accompagnati dall'aggettivo «aperto». L'indicazione «chiuso» equivale a neve, invalicabile, bloccato. Fine. Attendere la primavera. Ma che aspetto ha questo luogo durante la primavera precoce?

Il 17/03/2010 percorsi, insieme al musicista di Uri Paul Gisler, la rocciosa e montana Schächental, fino ad arrivare alla chiusa di neve prima del valico del Klausen, dove camminammo faticosa-

DI WALTER HESS

mente, affondando in un metro di neve. Il passo del Klausen non mi aveva mai impressionato tanto. Persino la neve si scioglieva per l'entusiasmo.

Incontrai Paul Gisler nella Rathausplatz di Altdorf, vicino al monumento dedicato a Tell. È un uomo alto, della statura di 1,87 m, e pareva che, per la prima volta dopo il 1895 Tell, il nostro eroe nazionale, fosse ridisceso dal suo piedistallo dove era incisa la data del giuramento di Rütli. «Mio padre, Gustav Gisler, è stato per molti anni presidente della compagnia di teatro *Theater-*

und Tellspielgesellschaft Altdorf», appresi. Tuttavia, Paul Gisler non aveva nessun figlio di nome Walter con sé, ma in compenso la cagna Luna, un incrocio tra border-collie e pastore tedesco. Gisler, un'antica roccia di Uri, è un cantautore e musicista popolare che, tra le altre cose, ha pubblicato un CD dal titolo calzante «Original».

ATTRAVERSO LA SCHÄCHENTAL

Conversando sulle bellezze della storia svizzera e sul paesaggio del nostro paese, percorrevamo la strada del Klausen, quasi priva di traffico, salendo lungo la Schächental, una valle laterale della Reuss, che si presentò presto in tutta la sua impressionante magnificenza. Bürglen ha reso il nostro Tell il suo «concittadino più famoso», erigendogli a sua volta un monumento (nella piazza della chiesa) e costruendo una cappella dedicata a lui sulla vecchia strada del passo del Klausen. Poi si iniziò a intravedere il sottile campanile della chiesa di Spiringen, costruita nel 1950/51, che buca il cielo come un'enorme lesina. Da Spiringen il passo del Chinzig, una mulattiera, conduce nella valle della Muota. Fa parte del comune di Spiringen anche l'enclave dell'Urnerboden, situata a est del culmine del passo del Klausen – il più esteso e a quanto pare il più bel pascolo della Svizzera.

Intorno e davanti a noi si estendeva l'enorme conca valliva, circondata da montagne in pietra calcarea: il Chli Windgällen a nord, il Gross Windgällen a sud; là si ergono anche il lungo Gross Ruchen e dietro lo Steinplanggen il Chli Ruchen e lo Schärhorn, la cui coppia di vette (Doppelgipfel) si incrocia come un paio di forbici, seguiti dal Chammliberg. Presso i Windgällen, secondo il naturalista zurighese Johann Jakob Scheuchzer, i venti del nord soffiano con una tale violenza da far volare per aria intere lastre di pietra. Lo scrittore lucernese Johann Conrad Fäsi nel 1766 definì le «montagne, che cingono la valle verso mezzogiorno (cioè a sud), separando allo stesso tempo la Schächental dalla Val de Fier» come uno «shock di iceberg giganteschi» (t.l.).

Il viaggio in macchina, quella mattina soleggiata e calda, dopo un periodo di freddo apparentemente interminabile, fu possibile fino a Unterschächen, con la sua pittoresca chiesetta barocca, e da qui, con una maggiore ripidità, percorrendo tornanti, fino in alto, nella zona di Friteren. Al di sopra di questo agglomerato di singoli edifici, con una vista che arriva fino al Brunnital, era la neve a dettare gli avvenimenti; i veicoli sgombrano qui si erano arresi. Un triangolo segnaletico con una sbarra che invitava alla cautela, come avviene nell'Unterland davanti a tram, ferrovie e aeroporti, evidenziava il blocco invernale. Ci trasformammo in viandanti che affondavano nella neve; un camminatore solitario aveva già lasciato le sue impronte aprendo un sentierino. Luna affrontò la coltre di neve con una serie di salti di gioia. Riuscimmo a percorrere ben un chilometro fino al tunnel del Seelital, lungo 215 metri, che passa sotto il Laged Windgällen.

Davanti a questo tunnel, a circa 1530 metri di altezza, c'era ancora circa un metro di neve. Una barriera percorreva tutta la larghezza della strada. Utilizzammo come tavolo da picnic il blocco quadrato di ferro laterale, che serviva da contrappeso alla lunga sbarra di chiusura rosso-bianca e, sedendo sul giubbotto impermeabile di Paul, ci gustammo alcune delikatessen che avevamo acquistato in macellerie presso l'arsenale di Altdorf e nella «Brotstubä». Tra queste un pezzo di pane alle patate piacevolmente umido – come si mangiava bene, in fondo, durante la 2ª guerra mondiale – oltre ai krapfen al forno o agli «Zigerkrapfen». Questi ultimi sono «Chilbigebäck» (tipiche paste delle sagre paesane, NdT), con un interno rosa. Il colore deriva dal «Magenträssig», mi aveva detto la gentile commessa. Probabilmente si trattava del «Magenträs» (Magentraes), lo zucchero speziato glaronese, costituito da zucchero, polvere di sandalo, zenzero, cannella e altre spezie macinate.

Le estremità e le pelli della cervellata le cedemmo a Luna, che aveva richiamato la nostra attenzione con diverse operazioni di scavo nella neve. Paul ci rese felici con un succo biologico di albicocche italiane mature e mandarini siciliani. Gli altri insaccati casalinghi secchi e affumicati del Cantone Uri che ci eravamo procurati per il momento rimasero intoccati.

NEL TUNNEL STRADALE

La passeggiata digestiva la compimmo all'interno del tunnel, camminando nell'oscurità fino all'uscita superiore. La selvaggina pare non avere nessuna considerazione per questi tubi di cemento; in ogni caso all'entrata del tunnel non c'erano impronte nella neve. Al delimitare dell'uscita/ingresso del tunnel erano accatastati pezzi di recinti metallici, che durante l'apertura del passo indicano a chi utilizza la strada il percorso giusto nei punti più ripidi e lo dovrebbero proteggere dai precipizi. Il passo può essere riaperto al traffico, solitamente verso fine maggio, solo quando questi sono stati rimontati, i pendii sono stati ripuliti dai massi caduti e lo stato delle rocce è stato controllato.

Internamente il tunnel è trattato con calcestruzzo a proiezione, e su questo grigio l'acqua montana, molto ricca di calcio, ha tracciato pitture rupestri bianche. Evidentemente anche ▶



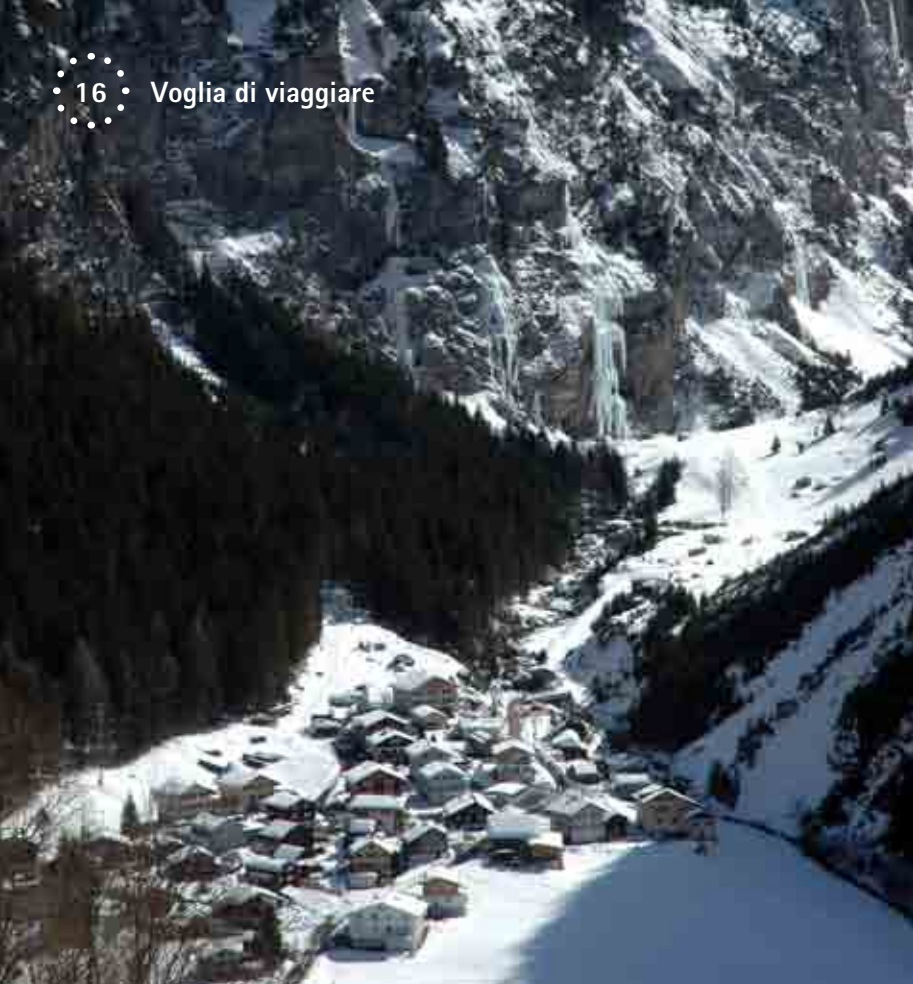
Il cantautore dell'Uri e rocce autoctone: l'«originale» Paul Gisler.

Perle di energia che si chiamano Aesch

Sotto la strada del passo del Klausen, che percorre una parte di roccia, circa 2,5 chilometri a ovest prima di arrivare al culmine del passo (1948 m), nella Valle del Vorder Schächen, come si chiama questo ruscello di montagna, sopra Aesch sorge l'alpe Aesch. Sul pendio c'è una cascata, che allora si era ghiacciata a formare una scultura di ghiaccio. Nel libro *Orte der Kraft in der Schweiz* (Luoghi di forza in Svizzera, t.l.) di Blanche Merz (Edizioni AT, Aarau 1998), questa Aesch viene definita «una delle perle infilate nella collana delle località svizzere recanti lo stesso nome» (t.l.). Il toponimo Aesch, imparentato con il fuoco e la cenere («Asche»), si trova nei Cantoni Basilea Campagna, presso Neftenbach nel Cantone Zurigo e Urnäsch (Cantone Appenzello Esterno). Le località che recano il nome Aesch presentano tutte, secondo Blanche Merz, una forza di 75000 unità Bovis: dunque ribollono di energia. Il valore di circa 6500 unità Bovis*, rilevate dal punto di vista radiestetico, si dice neutro.

In simili circostanze di irradiazione energetica, non stupisce che il Cantone di Uri abbia dato alla luce alcuni dei più importanti eroi nazionali nell'ambito delle guerre d'indipendenza contro gli Asburgo.

**Questa unità di misura è da ricondurre al fisico francese Antoine Bovis (1871–1947) e al suo biometro (pendolo radiestetico) per la determinazione della qualità biologica. Esso misura le lunghezze d'onda elettromagnetiche della radiazione, considerando però che durante l'impiego del pendolo deve lasciarsi coinvolgere anche la persona sensitiva (sensibile), com'è normale che accada in radioestesia.*



Un inverno rigido: vista panoramica dalla strada del passo del Klausen in direzione di Unterschächen e del Brunnital.

un tunnel simile non può essere costruito completamente a tenuta d'acqua; in alcuni punti l'acqua gocciolante aveva lasciato superfici o piccole sculture di ghiaccio. Le pareti del tunnel hanno forme irregolari. Esso curva dolcemente verso destra e successivamente appare, contornato dall'uscita superiore, un nuovo mondo montano con il Chli Glatten, il Böldmer e la restante zona del Tödi.

IL PASSO DEL KLAUSEN

La prima strada del passo del Klausen, che collega la Svizzera centrale e quella orientale, è stata aperta nel 1899 dopo 6 anni di lavori e tra Glarona e Altdorf misura 63 chilometri. Essa ha liberato la regione glaronese da una situazione di vicolo cieco. Immediatamente furono introdotte le corse delle vetture postali, che giovarono soprattutto al turismo. Molti abitanti dell'Uri emigrarono, passando dalla montagna, nel Cantone Glarona, dove in seguito agli ingaggi dei soldati di ventura mercenari, per la gioia di chi era rimasto a casa nel 19° secolo, ci fu una specie di miracolo economico, in gran parte basato sull'industria tessile. Il cotone veniva lavorato a mano, trasformato in filo e i tessuti venivano stampati con stampe in legno. Complessivamente c'erano 44 fabbriche come stamperie di cotone, filande e fabbriche tessili.

Chi viaggia verso il Klausen venendo dal Glarone dovrebbe prendersi il tempo di visitare la cascata del Berglistüber. È quella centrale di tre cascate, nate dal Fätschbach, che dall'Urnerboden (1200 m) si getta nel fondovalle della Linth



Ammirabile da una posizione frontale: la cascata del Berglistüber sul versante glaronese del passo del Klausen.

(720 m). Subito dopo aver superato, venendo da Linthal, alcune curve a ridosso del Fruttberg, presso il «Bergli», dove si trova anche l'omonimo ristorante, un ampio parcheggio invita a fare una sosta. E da qui, in circa 5 minuti a piedi, passando davanti a strutture di legno per il contenimento dei pendii, su una stradiciola scoscesa ma ben assicurata, si raggiunge la cascata di 44 metri, incastonata in un fantastico scenario, descritta già nel 1897 come «una delle più belle cascate svizzere». Ci si avvicina ad essa a metà altezza, ammirandola dunque immediatamente davanti a sé in tutta la sua potenza, ed è possibile scendere in una caverna sotto la roccia di malm sporgente e farsi bagnare dagli spruzzi d'acqua.

Ma si tratta di un programma piuttosto estivo. ■

Consigli

Cartine geografiche

- «Wanderkarte Klausenpass» (carta dei sentieri del passo del Klausen). Foglio 246 T. 1:50 000. Ufficio federale di topografia, Berna.
- Carta geografica della Svizzera «Schächental», Foglio 1192. 1:25 000. Ufficio federale di topografia, Berna.

Informazioni sullo Schächental:
www.schaechental.ch

CD di Paul Gisler

«edel wyys und raabäschwarz», 2009.

Internet: www.uriginal.ch



Foto: Zoo di Zurigo, Corinne Zellinger



Conoscere la giungla

Quando la natura indossa ancora, fredda e spoglia, il suo abito invernale, è un'esperienza particolare immergersi per breve tempo in una giungla verde e rigogliosa. Nella Foresta Pluviale Masoala dello Zoo di Zurigo è possibile compiere questo viaggio in un'altra zona climatica.

Oltrepassata la zona d'ingresso al padiglione, in un primo momento le lenti degli occhiali e gli obiettivi delle macchine fotografiche si appannano. Quando la differenza di temperatura rispetto all'esterno è particolarmente elevata, ci vuole un attimo prima che l'uomo e l'attrezzatura si siano abituati a un'umidità dell'aria dell'80% e a 20–30 gradi di calore. Poi si tratta di osservare attentamente la clorofilla. Spesso si vede solo alla seconda occhiata quello che si nasconde tra il folto delle foglie. Perché proprio come nella versione originale, la foresta pluviale Masoala in Madagascar, gli abitanti della foresta sono maestri di mimetizzazione. Il camaleonte ad esempio, con il suo passo ondeggiante e i suoi occhi che possono guardare, indipendentemente l'uno dall'altro, in diverse direzioni, è verde o marrone, a seconda di quello che lo circonda. Ci vuole pazienza o un po' di fortuna per scoprirlo tra i rami.

Tutti gli abitanti della Foresta Pluviale Masoala dello Zoo di Zurigo si muovono liberamente all'interno del padiglione di circa 11 000 metri quadrati. Tra le cime degli alberi si sente il fruscio dei lemuri. I pteropi volano qua e là e poi si appendono a testa in giù nel loro posto preferito per dormire. Uccelli di piccole dimensioni sorprendono i visitatori con il loro piumaggio variopinto.

UN PARADISO NATURALE IN PERICOLO

Il padiglione dedicato all'ecosistema cerca di ricreare le condizioni di vita naturali della flora e della fauna fuori dal loro territorio d'origine. Come tutte le foreste pluviali del mondo, anche quelle del Madagascar sono minacciate dal disboscamento. Solo il 4 per cento delle foreste pluviali originali è ancora intatto. Il parco nazionale Masoala in Madagascar comprende 2300 chilometri quadrati ed è l'area protetta più grande del paese. Lo Zoo di Zurigo contribuisce annualmente, attraverso donazioni e percentuali sul fatturato del Masoala Shop e del ristorante Masoala, con almeno \$ 100 000.– alle spese di gestione e ai fondi del parco nazionale Masoala. Il padiglione Masoala dello Zoo è un ambasciatore della bellezza della foresta pluviale del Madagascar.

Informazioni sullo Zoo di Zurigo

Come arrivare da Zurigo: con il tram n. 6 dalla stazione centrale fino al capolinea Zoo. Offerta Park&Ride per automobilisti. Parcheggio presso il padiglione Masoala e davanti all'ingresso principale dello Zoo.

Prezzi d'ingresso: adulti CHF 22.–, ragazzi (16–24,9 anni) CHF 16.–, bambini (6–15,9 anni) CHF 11.–, biglietto famiglia (partner con propri figli 6–15,9 anni) CHF 60.–

Orari di apertura: Lo Zoo è aperto 365 giorni l'anno. Marzo–ottobre 09.00–18.00 (Foresta Pluviale Masoala 10.00–18.00). Novembre–febbraio 09.00–17.00 (Foresta Pluviale Masoala 10.00–17.00).

Ulteriori informazioni su www.zoo.ch

Sorteggio



«Per star bene» sorteggia un biglietto d'ingresso per tutta la famiglia (partner con propri figli, 6–15,9 anni) per il valore di 60 franchi. Inviare una cartolina postale con la parola d'ordine «Masoala» a: EGK-Cassa della salute, Concorso Per star bene, Casella postale 363, 4501 Soletta. Oppure inviare una e-mail a wettbewerb@gfms.ch. Non dimenticare nome, indirizzo e numero telefonico. Il termine d'invio è il 31 marzo 2011. Buona fortuna!

(Sul concorso non viene tenuta nessuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente)

La trasformista

Non appena germogliano i primi fiori, soprattutto nelle donne insorge il desiderio di conferire al proprio aspetto un look più fresco, se non addirittura di rinnovarlo. Se mancano le idee o il coraggio, ecco che interviene Luisa Rossi. La nota stylist dà consigli alle persone, affinché compiano la scelta giusta e trovino il loro stile personale.

La donna che apre la porta con slancio è vestita in modo perfetto dalla testa ai piedi. Il berretto che indossa è adatto alla pettinatura, la fantasia del foulard e quella della camicetta probabilmente nessun altro le abbinerebbe, ma armonizzano benissimo.

DI ANDREA VESTI

Ogni dettaglio è studiato. Il saluto cordiale, con un sorriso disarmante, è autentico. Questa è Luisa Rossi. E senza fare tanti giri di parole racconta la sua storia: della bambina che in realtà voleva diventare ballerina e della sorella che la spingeva regolarmente nella vetrina dell'appartamento dei genitori, un ex negozio, avvolta negli abiti cuciti dalla mamma, che faceva la sarta. Alla bambina piaceva posare, presentarsi e mettersi in mostra. Sogni di una bambina nella Weststrasse, dove la famiglia proveniente dall'Italia viveva in condizioni modeste. Più tardi Luisa decise di in-

traprendere un tirocinio serio come assistente dentista - la ballerina non c'era più. In compenso, durante il lavoro fu scoperta da un fotografo e presto gli avvenimenti fecero il loro corso.

DA MODELLO A IMPRENDITRICE

Luisa Rossi ripete più volte che la sua carriera non era pianificata e che molte cose sono accadute involontariamente: «Le ragazze di oggi fanno tutto in modo così mirato», dice, «io invece lasciai che le cose mi venissero incontro. » Il fotografo, che nel frattempo era il suo ragazzo, la portò alle elezioni di Miss Zurigo, che vinse. E che le aprirono le porte del business della moda. Per anni ha girato come modella internazionale, appropriandosi di molte conoscenze in questo settore. Il suo nuovo ragazzo, lo hairstylist Valentino, le insegnò a maneggiare capelli e make-up e più tardi aprirono insieme la loro prima agenzia. Essi portarono visagisti e stylist internazionali in Svizzera, garantendo più movimento e nuove idee nel settore. A causa delle difficoltà linguistiche, Luisa Rossi doveva accompagnare gli stylist alla ricerca di vestiti e dare loro consigli. Per l'agenzia non era molto conveniente, ma per lei fu estremamente istruttivo. Poco più che trentenne, si dichiarò imprenditrice e svolse tantissime attività. Mamma single, con un bambino piccolo, accettò moltissimi lavori e le sue molteplici conoscenze le furono di aiuto. La seconda agenzia di Valentino e Luisa Rossi si specializzò in consulenze per migliorare il look. Questo include anche capelli, vestiti e make-up. La parte riguardante i vestiti Luisa Rossi la assunse con grande piacere. Ella possedeva sia l'intuizione che la conoscenza dell'animo umano per vestire persone giovani o anziane. Presto la Glückspost le rivolse l'offerta di svolgere una consulenza settimanale «prima e dopo».

LA SCALATA VERSO IL SUCCESSO

L'effetto del «prima e dopo» è molto promettente, ma può anche disilludere quando ci si sveste o strucca. Per Luisa Rossi la prima regola è che ci si dovrebbe accettare e piacere anche nudi, con tutte le rughe, gli infossamenti e quant'altro possa scivolare verso il basso. Piacere a tutti è sbagliato, ma piacere a se stessi e trovare il proprio stile è importante. E fa bene anche avere un aspetto ordinato, poiché ognuno possiede una certa dose di vanità. Tuttavia, capisce anche le difficoltà in agguato: «L'offerta è talmente ampia, che con tanti alberi non si vede più il bosco.» Per molti questo è faticoso e li rende insicuri. Lei non ha la pretesa di vestire le persone alla moda, ma in base al tipo. Può trattarsi anche di uno stile molto classico. Alcuni clienti hanno bisogno solo del tocco finale, perché hanno già un

buono stile. Altri sono troppo pigri per fare shopping da soli.

Molte persone si sono arenate in un determinato tipo di abbigliamento. In questo caso lei consiglia sempre di eliminare quello che si può dall'armadio dei vestiti, per non ricadere sempre nello stesso genere. Naturalmente non potrebbe cambiare dalla testa ai piedi qualcuno in due ore, ma è già riuscita a trovare molte soluzioni. Un buon risultato c'è sempre, non ha mai dubitato di farcela. «Forse le clienti devono stringere i denti e fare un giro in più, affinché io sia soddisfatta», dice ridendo, «ma trovo sempre una soluzione, davvero sempre.» Questo ottimismo è quello che le ha consentito, più di dieci anni fa, di arrivare al successo come stylist. Nella trasmissione Cinderella su TV3 l'imprenditrice Luisa Rossi acquistò improvvisamente un volto. Sapeva muoversi bene davanti alla telecamera, vestì tantissime persone e piacque quello che sapeva fare. Ma si trattò anche di un periodo difficile, che richiese molti sforzi, simile alla scalata del monte Everest, dice. Improvvisamente era sulla bocca di tutti e in tutte le trasmissioni importanti alla TV e alla radio.

Con il lavoro per le elezioni di Miss e Mister Svizzera e il concorso Elite Model Look, il successo fu completo. Da alcuni media viene ancora trattata come un'icona dello stile. Luisa Rossi ammette francamente che al suo livello non c'è nessuno in tutta la Svizzera. Eccetto forse il suo pendant maschile, Clifford Lilley. Tuttavia, senza arroganza né vanità, dice che per tutto c'è voluto del tempo e che il successo non è arrivato dall'oggi al domani: «La strada è stata lunga, ma l'ha percorsa con costanza. E questo vale per tutte le cose della mia vita, meglio compiere un passo alla volta ma bene, che decollare come un fulmine e poi precipitare.»

5 consigli di Luisa Rossi per iniziare bene la primavera

- Selezionare i vestiti nell'armadio – fare chiarezza
- I 10 capi base più importanti per l'armadio dei vestiti (riorganizzato): camicia bianca, jeans, blazer, trench, tubino nero, completo o tailleur, maglieria (pullover, cardigan), t-shirt, scarpe con tacco a punta, buona biancheria
- Make-up di base: rossetto, lucidalabbra, mascara – minimo sforzo, grande effetto
- Non cambiare continuamente pettinatura, ma sceglierne una adatta, che stia bene senza richiedere sforzi
- Osare di più!

www.luisarossi.ch

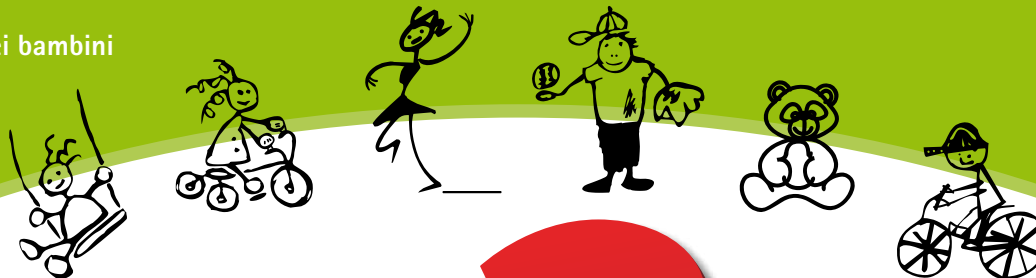


Dà sempre prova del suo talento – Luisa Rossi al lavoro.

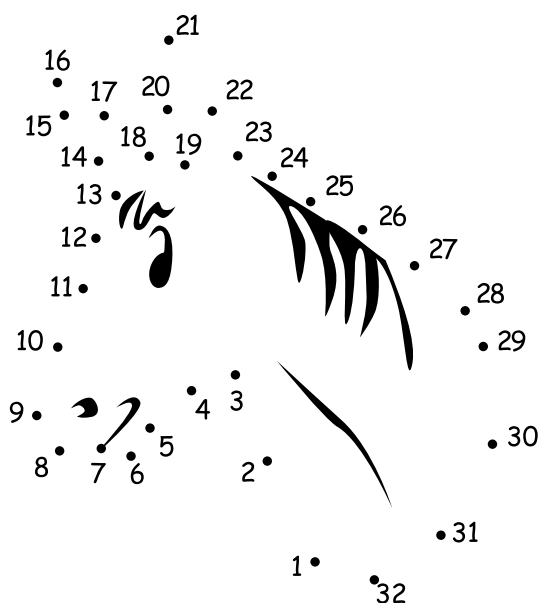
NON MI MANCA NIENTE

E per quanto possa apparire piena di fascino la sua vita, molte sere Luisa Rossi torna a casa completamente sfinita. Il lavoro la sprema, dice, lei dà molto di sé. Ma naturalmente ogni sera può dire di aver avuto una giornata soddisfacente e di aver realizzato qualcosa di positivo. La maggior parte delle volte cucina qualcosa e guarda la TV. Poi sbriga le questioni amministrative al computer. A volte fino alle 2 di notte. Al termine della giornata i chilometri percorsi vengono compensati con lo yoga e lo stretching. Con un libro le si chiudono gli occhi. Dorme sempre meravigliosamente. Sempre.

Le sue visioni per il futuro sono già in via di programmazione. Professionalmente tra due anni le piacerebbe, avvicinandosi al suo 50° compleanno, aprire una scuola di styling. Naturalmente con un concetto ben ponderato. La formazione professionale dovrebbe svolgersi correttamente, non offrire solo un paio di corsi, ma un attestato professionale federale. Nel privato desidererebbe andare con suo figlio in Bolivia, a trovare il figlioccio. Altrimenti non ha altri desideri, tutto quello che verrà sarà un regalo in più: «Ho viaggiato, vissuto, amato, sofferto, ho avuto tutto quello che rende la vita realizzata. Tutto.» ■



Disegno nascosto



Qual è l'animale da scoprire? Unisci i puntini da 1 a 32.

Labirinto



Aiuta il pompiere a raggiungere la candela attraverso il labirinto.



L'angolo del furbacchione

I COMPUTER SONO IN GRADO DI PENSARE?

I computer fanno i calcoli, risolvono difficili rompicapi, giocano addirittura a scacchi e riconoscono le parole pronunciate a voce. Sono molto più veloci di noi e fanno molti meno errori. Ma riescono a farlo solo perché sono stati programmati in precedenza. Anche se può sembrare che siano più intelligenti e precisi degli uomini, non saranno mai in grado di pensare autonomamente.

COS'È UN MURO DEL SUONO?

Quando vai in bicicletta, senti il vento che ti soffia sul naso, anche se prima non si muoveva una foglia. Più vai veloce, più veloce il vento ti sbuffa addosso. Per gli aerei vale lo stesso principio. Ma poiché gli aerei sono molto più veloci, anche la resistenza dell'aria per loro è notevolmente maggiore. Se un aereo raggiunge la velocità del suono, pari a circa 1200 chilometri all'ora, le onde d'urto si ammassano davanti come un muro. Se l'aereo rompe questo cosiddetto muro del suono, vola più veloce della velocità del suono. L'improvviso e forte cambiamento di pressione provoca un boato.

GLI ORBETTINI SONO DAVVERO CIECHI?

Assolutamente no. Hanno addirittura occhi molto grandi. Il nome deriva dal latino «orbum», che in epoca classica indicava «colui che aveva subito una perdita dolorosa», come anche la perdita di un occhio. Successivamente si passò all'uso del termine assoluto di orbus per cieco. Il nome di orbettino è stato attribuito all'animale nella credenza popolare che fosse cieco ed anche pericoloso, opinioni del tutto infondate. Appartiene alla famiglia degli Anguidi ed è apparentato con i Sauri.

QUANTO PESA LA TERRA?

È stato calcolato che la Terra dovrebbe pesare circa sei trilioni di tonnellate, ovvero una cifra con 21 zeri.

Ma questo non è tutto: la Terra pesa ogni anno di più. Dallo spazio cadono piccole particelle che a volte si vedono sulla superficie terrestre come stelle cadenti.

Ogni anno dovrebbero essere circa 10 000 tonnellate, un peso che rispetto alla massa complessiva della Terra è irrilevante.

