

# Vivere

La rivista sulla salute della EGK  
01/2024



La medicina  
nei secoli

Concorso:  
In palio per  
voi un pacchetto  
salute



«La forma fisica e mentale ha un effetto positivo sulla nostra salute. Se si rendono poi le attività di tutti i giorni molto varie, mantenere uno stile di vita sano è davvero divertente!»

Patrik Wägeli  
Maratoneta, agricoltore e allenatore di corsa EGK



In questo numero parliamo anche di



Pagina  
5

### Assicurazione complementare per la medicina tradizionale e naturale

Quanta medicina complementare è inclusa in questa assicurazione?



Pagine  
6/7

### Rimedi attraverso i secoli

Cosa imparare del passato.



Pagina  
8

### I consigli di Mirko

Come evitare gli sprechi alimentari. Con una ricetta stagionale a base di rafano.

Consiglio per la salute

## L'acqua ci sveglia

«Da bevitore di caffè di lunga data sentivo sempre il bisogno di prendere un caffè subito al mattino, non potevo farne a meno. Da diversi anni, invece, la prima cosa che faccio al mattino è bere sempre un grande bicchiere d'acqua energizzata con cristalli. Prendo poi il primo caffè non prima di un'ora e mezza dopo essermi alzato. Il risultato è che mi sento più fresco, più sveglio e mi sono reso conto che il caffè mattutino non mi svegliava così tanto come avevo sempre pensato. Un piacevole effetto collaterale è il fatto che il desiderio generale di acqua aumenta, mentre quello di caffè diminuisce. La mia salute ringrazia.»



**René Grossglauer**  
Direttore agenzia San Gallo

Concorso

Vincete uno dei tre pacchetti salute del valore di CHF 130.–



I set sono composti dai seguenti prodotti:

- Integratore alimentare SanerNatur Daily Darm e tisana «satt und wohl»
- Set «Düreschnufe» dallo shop bio online Mahler & Co.
- Libro di cucina «Smoothies – Power aus der Natur»
- Pratico kit di primo soccorso EGK

Partecipate subito: per mail con oggetto «Pacchetto salute» a [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)

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

Termine ultimo di partecipazione: 12.05.2024

# In pillole



## Ricerca gratuita di specialisti per un secondo parere

La decisione a favore di un medico o di un ospedale influisce notevolmente sul trattamento e sull'ulteriore decorso di una malattia. Con il servizio BetterDoc trovate i medici e gli ospedali più adatti alla vostra specifica situazione di salute. Ma la notizia più bella è questa: per chi ha stipulato un'assicurazione di base o complementare EGK, la ricerca del medico è gratuita.

Vi è mai capitato di non essere sicuri che il trattamento consigliato sia adatto a voi? Di sentirvi sopraffatti dalla marea di informazioni presenti su Internet? Di non sapere quale fosse il medico più adatto alla vostra specifica malattia?

Per molti pazienti, la ricerca di un medico adeguato rappresenta una sfida. BetterDoc vi sostiene nella ricerca di uno o una specialista per un secondo parere, un trattamento efficace o un'operazione programmata. Un servizio che anche i medici stessi utilizzano: «Sono grata che BetterDoc mi abbia aiutato a tal punto da permettermi di guarire. Allo stesso tempo sono davvero scioccata dal fatto che persino io, in quanto medico, non sia stata precedentemente in grado di individuare un professionista adatto che potesse davvero aiutarmi», dichiara la dottoressa Solveig Rockmann, che ha trovato una specialista

per il suo problema alla schiena tramite BetterDoc. «Le differenze di qualità dei medici sono enormi e non possono essere colte dai non addetti ai lavori. Ecco perché ritengo che BetterDoc sia un servizio così importante e necessario per i pazienti.»

**Oltre il 94%**

**dei pazienti assistiti raccomanda BetterDoc**

**Oltre 5 milioni**

**di persone assicurate in Svizzera possono utilizzare il servizio gratuitamente**

**Oltre 12 anni**

**di esperienza nella ricerca di medici**

Contattate subito BetterDoc  
061 551 01 88 oppure [egk.ch/betterdoc](https://www.egk.ch/betterdoc)



Dalla nostra offerta

# Libertà decisionale in fatto di salute

«Nessuno sa cosa ci riserva il futuro. Ecco perché è sempre opportuno poter aprire porte diverse a seconda delle proprie esigenze. Ciò vale anche per la salute. Per questo motivo consiglio ai miei clienti e alle mie clienti di investire su se stessi e di stipulare un'assicurazione malattia all-in-one finché sono ancora in salute. Anche se sul momento non c'è bisogno di tutti i numerosi servizi di EGK-SUN, a un certo punto farà sicuramente piacere poter decidere in autonomia quale sia il percorso sanitario più adatto.»

## Isidoro De Cia

Consulente alla clientela, agenzia di Zurigo



## EGK-SUN: quando la tua salute non vuole mezze misure.

### Ideale per

Chi vuol essere adeguatamente assicurato per tutta la vita in ogni situazione e desidera provvedere fin d'ora per il futuro.

### Costi

Il premio dipende dalle prestazioni incluse. Calcolate il vostro premio qui: [premio.egk.ch](http://premio.egk.ch)

### I vostri vantaggi

- Libero accesso alla medicina complementare presso oltre 14 000 terapisti e terapeuti
- Equiparazione di naturopati e medici
- Libera scelta dell'ospedale in tutta la Svizzera
- Trasporti di emergenza e servizi di salvataggio
- Copertura all'estero, compresi i costi per trasporti d'emergenza, ricerca e recupero
- Ampie prestazioni in caso di maternità
- Ortopedia mascellare nei minori

Tutte le informazioni  
su [egk.ch/sun](http://egk.ch/sun)





# La medicina nei secoli

## L'opera di Dio e il contributo del diavolo

Nel Medioevo si pensava che le malattie e le epidemie fossero punizioni divine. Se non esisteva una cura, bisognava affidarsi alla magia diabolica. I guaritori dovevano quindi prestare particolare attenzione: la Chiesa perseguitava con assoluta brutalità uomini e donne accusati di aver stretto un patto con il diavolo.



## Quattro umori per la salute

Ippocrate di Kos, progenitore della medicina moderna, sosteneva la dottrina degli umori: la bile gialla, la bile nera, il sangue e il flegma dovevano essere mantenuti in equilibrio. Nella medicina tradizionale il giuramento di Ippocrate viene prestato ancora oggi, anche se pratiche come la coppettazione o il salasso sono ormai eseguite solo nella medicina complementare.



## Muffa contro le infezioni

Già nel Medioevo alcuni guaritori utilizzavano la penicillina, sebbene questa sostanza non fosse ancora nota. I funghi della muffa venivano coltivati su speciali terreni di coltura contenenti, tra l'altro, sterco di pecora, quindi venivano raschiati e introdotti nella ferita.



## Polvere di cranio contro le malattie cerebrali?

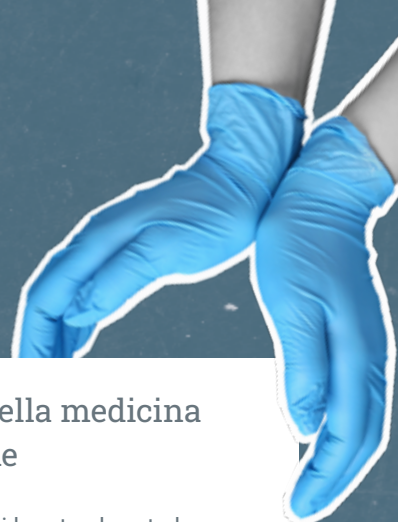
La dottrina delle segnature presuppone che dalle caratteristiche delle piante sia possibile dedurre il loro effetto sull'organismo. A volte questo è vero: il bulbo del colchico autunnale, che ricorda un alluce gottoso, viene utilizzato con successo per trattare la gotta.





## Rimedi dannosi

La situazione diventava più pericolosa quando i malati ricorrevano alla cosiddetta «Dreck-apotheke»: il medico ed erudito tedesco Christian Franz Paullini raccomandava medicinali a base di feci di cavallo, urina di lepre, sterco di mucca o perfino escrementi umani per il trattamento di qualsiasi tipo di disturbo. Questi «rimedi» a buon mercato erano apprezzati soprattutto dai pazienti indigenti.



## I pericoli nella medicina tradizionale

Per le questioni legate al parto le donne del XIX secolo si affidavano più spesso a ostetriche esperte in naturopatia che non a medici tradizionali. Poiché i medici non si lavavano le mani, diffondevano i germi nei reparti maternità, provocando alle partorienti gravi infezioni che spesso conducevano alla morte.

## Una luce nell'oscurità

Nel corso della storia la medicina non è stata così oscura come si crede comunemente. I guaritori si sono tramandati una vasta conoscenza delle piante medicinali per generazioni. Noi ne beneficiamo ancora oggi: in passato la corteccia di salice veniva assunta contro il mal di testa o la febbre; oggi il principio attivo adattato, l'acido acetilsalicilico, è contenuto negli antidolorifici e negli anticoagulanti.



## L'Accademia SNE – un programma di formazione completo

La conoscenza consente alle persone di assumersi la responsabilità della propria salute. A tal fine non sono necessari stravaganti aneddoti dalla storia della medicina, ma piuttosto l'offerta formativa unica nel suo genere dell'Accademia SNE. Terapiste e terapeuti, ma anche altre persone interessate possono frequentare i seminari di una giornata per acquisire ed espandere le proprie conoscenze in materia di medicina naturale ed empirica e di rafforzamento della salute.

Scoprite ora il programma del seminario  
[fondation-sne.ch/accademia](http://fondation-sne.ch/accademia)





# Mirko raccomanda

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



## Il ricettario con gli avanzi

Il 40 % delle aree del nostro pianeta libere da ghiacci viene attualmente utilizzato per la produzione di alimenti. I prodotti sprecati occupano un'area pari a 1,5 volte l'Europa. Per poter sfamare anche in futuro una popolazione mondiale in crescita con alimenti sani provenienti da terreni sani, dobbiamo trattare con rispetto la preziosa risorsa «cibo».

Chi fa la spesa una volta a settimana spesso compra troppo. Sarebbe meglio fare una spesa più piccola due volte a settimana e stilare un elenco di quegli alimenti rimasti in frigorifero che sono da buttare. Questo aiuta le persone a essere maggiormente consapevoli delle eccedenze, a riflettere sul loro comportamento di acquisto e a prevenire anni di abitudini scorrette.

Gli avanzi non vanno inoltre gettati nella spazzatura. A casa tengo un piccolo ricettario con gli avanzi. Queste ricette sono adattate alla nostra economia domestica e alle nostre preferenze. In questo modo riutilizziamo gli avanzi per creare piatti gustosi e collaudati. Tutta la famiglia viene coinvolta e, quando mio figlio andrà via di casa, porterà con sé questo libretto. Lo consiglio vivamente.



### Ricetta: Hummus di rafano con barbabietole

#### Ingredienti:

- 200 g di ceci crudi
- 100 ml di olio d'oliva
- 15 g di aglio sbucciato
- 2 cucchiaini di brodo vegetale Foodoo da avanzi di verdure
- 20 g di succo di limone
- 5 g di semi di cumino
- 35 g di tahina (pasta di sesamo)
- 200 g di succo di barbabietola
- 50 g di rafano grattugiato
- pepe macinato

La ricetta completa con il video è disponibile su [egk.ch/rafano#ricetta](https://egk.ch/rafano#ricetta)





# Pellicola in PE per un migliore bilancio ambientale

La sostenibilità è importante per noi: ecco perché inviamo la nostra rivista per i clienti EGK due volte l'anno anziché tre, in un formato più piccolo e con un numero inferiore di pagine, confezionata in una pellicola in PE anziché in una busta in carta. Uno studio del Laboratorio federale di prova dei materiali e di ricerca (LPMR) mostra perché quest'ultima scelta rende la rivista più ecologica.

**15 µm** lo spessore della pellicola in PE in cui viene confezionata la rivista Vivere. Per garantire che le riviste non vengano danneggiate durante la lavorazione e il trasporto, la Posta ne effettua la consegna solo se confezionate.

**Solo il 20-30%** la percentuale di materie prime rinnovabili nelle pellicole in bioplastica. Poiché sono meno resistenti delle pellicole in PE puro, è necessario un maggiore spessore della pellicola, il che va a discapito dell'aspetto ecologico.

**4 volte inferiore** il numero di materie prime richieste dall'imbballaggio della rivista Vivere con pellicola rispetto alla busta in carta. La pellicola in PE presenta quindi un migliore bilancio ambientale.

**Minimo 60°C** temperatura richiesta dalle biopellicole compostabili per decomporsi. Possono quindi essere compostate solo a livello industriale e non nella compostiera da giardino.

**0 grammi** i vapori e gas tossici prodotti quando la pellicola in PE viene incenerita insieme ai rifiuti domestici. Se la pellicola finisce accidentalmente nella carta straccia, può essere facilmente rimossa dal produttore di carta.

## Aiutateci a risparmiare carta!

Se desiderate continuare a leggere Vivere due volte l'anno, ma senza carta, passate all'abbonamento in formato e-paper. In questo modo non riceverete più la rivista per posta, ma direttamente nella vostra casella di posta elettronica: [egk.ch/e-paper](http://egk.ch/e-paper)

Se in futuro non avrete tempo di leggere Vivere, potrete disdire l'abbonamento alla rivista. A questo scopo rivolgetevi per telefono o e-mail alla vostra agenzia, che procederà a disdire il vostro abbonamento: [egk.ch/agenzie](http://egk.ch/agenzie)

# Sempre aggiornati



## Mercato delle piante selvatiche

Berna – Mercato per la promozione e la diffusione di piante selvatiche autoctone. L'evento è dedicato alle specie vegetali che crescono senza l'intervento dell'uomo.



## Coppa del mondo di orientamento

Olten – Azione nel centro storico. Nel weekend di Coppa del mondo i migliori orientisti internazionali si sfidano nelle gare sprint.



## Congresso SCIM

Chavannes de Bogis – Swiss Congress of Integrative Medicine. Corso di aggiornamento professionale per terapisti e terapisti (riconosciuto ASCA e EMR) in francese.

## Una selezione di eventi con la partecipazione di EGK

25.04	Zurigo	Corso sul tema «Impacchi da capo a piedi»
01.05	Stadtpark San Gallo	OL-Challenge, gara di apertura
01.05	Sihlthal / Gattikon	Corsa primaverile Sihlthal
25–26.05	Lucerna, Rotsee	Regata di Lucerna, Coppa del mondo di canottaggio
08.06	Aarau	Corsa nel centro storico di Aarau
09.06	Vevey	Giornata della mobilità dolce: Vevey-Lavaux-Up
15.06	Fischingen	Hörnli trail
21–23.06	Zofingen	Bio Marché
22.06	Grindelwald	Mountain run
04–07.07	Lutzenberg	Corsi di erboristeria con Cornelia Krapf-Rütimann
18.08	Arth	Corsa in montagna sul Rigi
Date diverse	Turgovia	Öpfel-Trophy – serie di corse d'orientamento per principianti e professionisti da aprile a settembre

Stato corrente delle iscrizioni  
ai seminari SNE su [fondation-sne.ch](http://foundation-sne.ch)

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



Digitale

# VICARD – la tessera d'assicurato virtuale sempre con voi

La tessera d'assicurato virtuale è sempre a portata di mano: dal medico, in farmacia o all'ospedale. Gli utenti dell'app myEGK possono trasmettere i propri dati assicurativi in modo semplice e veloce, tramite smartphone, a oltre 5000 fornitori di servizi in tutta la Svizzera grazie a un codice QR o un codice a barre. I dati appaiono sullo schermo del fornitore in pochi secondi, senza dover compilare alcun modulo. La procedura amministrativa di registrazione dei pazienti non è mai stata così semplice ed efficiente!



## I vantaggi

### Risparmio di tempo

- Si riduce l'onere amministrativo
- Nessuna compilazione di moduli

### Flessibilità

- Trasmissione di dati senza contatto direttamente in loco, ad esempio nello studio medico

### Compatibilità

- Tessere d'assicurato EGK di tutti i componenti della famiglia in un unico luogo

### Sicurezza

- Misure di protezione dei dati trasparenti e qualità dei dati garantite
- Protezione contro l'uso improprio dei dati (ad es. un abuso può avvenire in caso di furto della tessera fisica)
- Identificazione univoca (nessun rischio di scambio di persona)

Scaricate subito myEGK  
[egk.ch/app](https://egk.ch/app)



Seguiteci sui social media per non perdere nessuna notizia



**Colophon:** Vivere 01/2024 **Editrice:** EGK-Cassa della salute, Sede principale, Birsspark 1, 4242 Laufen, [egk.ch](https://egk.ch)  
**Responsabile:** Roger Müller, responsabile Marketing **Tiratura complessiva:** 83 000 **Redazione:** Silvia Fürst-Aeschbacher; Tina Widmer **Layout:** artischock.net **Foto:** EGK-Cassa della salute, fornitori e partner di EGK. L'editrice non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti. La EGK-Cassa della salute comprende la Fondazione EGK-Cassa della salute con le società anonime ad essa affiliate: EGK Assicurazioni di base SA (assicuratore nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo LAMal), EGK Assicurazioni private SA (assicuratore nell'ambito delle assicurazioni complementari secondo LCA) ed EGK Services SA.





Vi forniremo  
una consulenza  
personalizzata.

Scoprite di più!

