



**Aquilana registra  
per il 2023 una forte  
crescita di clienti**

| Pagina 3

**Piante officinali –  
un aiuto dalla  
natura**

| Pagine 4-5

**Inaugurazione della  
nuova area clienti**

| Pagina 6

# AQTUELL <sup>1</sup>/<sub>23</sub>

News per i clienti 1, febbraio 2023



## Cara lettrice, caro lettore,

Il 2022 è stato per noi tutti una grande sfida. Dopo che all'inizio dell'anno si stava consolidando la speranza, dopo due anni di pandemia, di un ritorno a un po' di normalità, la guerra di aggressione della Russia all'Ucraina è stata la nuova feroce notizia. Congiuntamente alla problematica della catena di fornitura, causata dalla strategia cinese zero Covid, la situazione economica è drasticamente peggiorata in tutto il mondo, in particolare in Europa. Negli scorsi mesi i prezzi dell'energia sono massicciamente aumentati. Anche i costi della salute in Svizzera sono notevolmente cresciuti, avviando così già all'inizio del 2022 una speculazione su un massiccio aumento dei premi nell'assicurazione di base. La crescita media in Svizzera dei premi si è aggirata intorno al 6,6%, con però grandi differenze nelle singole regioni di premi. Questo alla fine ha fatto sì che più di un quarto degli assicurati in Svizzera hanno cambiato l'assicurazione di base. Anche in Aquilana abbiamo avvertito in modo molto forte questa propensione a cambiare. Abbiamo perciò avuto un autunno ad alta intensità lavorativa, che siamo riusciti a tenere sotto controllo solo grazie all'impegno di tutto il team di Aquilana. Al 1° gennaio 2023 abbiamo potuto dare il benvenuto nell'assicurazione di base di Aquilana a circa 25'400 nuovi clienti. Abbiamo così raggiunto, con un portafoglio di 69'700 clienti, un nuovo livello record. Fortunatamente moltissimi assicurati hanno optato per il classico modello medico di famiglia CASAMED e per il nuovo modello assicurativo alternativo SMARTMED.

Un sentito ringraziamento va ai nostri fedeli pluriennali clienti e ai nuovi clienti per la fiducia accordataci, che conferma anche la validità del nostro servizio, della nostra offerta assicurativa nonché delle nostre migliorate condizioni. Anche in questo nuovo anno continueremo a fare il meglio possibile per consolidare la nostra immagine di buon partner per i nostri assicurati.

Cordialmente

**Werner Stoller**  
Direttore

### Potete raggiungerci così

Il nostro servizio clienti risponde alle vostre domande al numero telefonico **+41 56 203 44 22** (da lunedì a venerdì, dalle ore 8 alle 16.30) o per e-mail sotto [kundendienst@aquilana.ch](mailto:kundendienst@aquilana.ch). Oppure utilizzate la funzione messaggi del portale per i clienti sotto [www.myaquilana.ch](http://www.myaquilana.ch).

### Seguiteci



### Impressum

#### Editore

Aquilana Versicherungen, Baden  
**Concetto e configurazione grafica**  
visàvis AG Kommunikationsnetzwerk

#### Traduzione

Inter-Translations SA

#### Correttore

sprach-art

#### Stampa

Köpflipartners AG

#### Tiratura complessiva

44'700 copie

#### Frequenza della pubblicazione

3 volte all'anno in it, de, fr, en

Prossima edizione: giugno 2023

CLIMA-NEUTRALE |

Prodotto e compensato in Svizzera.  
100% carta usata riciclata, certificato  
FSC e Blauer Engel.

## Bilancio dei cambiamenti di cassa da record dall'inizio della LAMal nel 1996

L'inflazione, i prezzi crescenti dell'energia e gli elevati aumenti delle tariffe nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie a partire dal 1° gennaio 2023 hanno indotto in Svizzera una persona adulta su quattro a cambiare la sua assicurazione di base (fonte: comunicato stampa comparis.ch del 22 dicembre 2022).

Anche Aquilana ha dovuto adattare in diverse regioni tariffarie, in parte anche in modo notevole, le sue tariffe dei premi nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS). È stato perciò ancora più gratificante constatare, all'atto del passaggio al nuovo anno, un significativo aumento di circa 25'400 nuovi clienti (+65%). E questo sia nel nostro Cantone d'ubicazione AG (+59%) sia in altre regioni di mercato, principalmente nei Cantoni di BE (+29%) e TI (+8%). Dall'altro lato la quota delle uscite ammonta al 5%. Il portafoglio degli assicurati è, al 1° gennaio 2023, di circa 69'700 assicurati all'assicurazione di base. All'aumento dei clienti hanno sicuramente contribuito il posizionamento top dei premi nell'assicurazione di base in alcune regioni di premi, l'incremento nello scorso anno di persone nel settore dell'asilo nel Cantone di AG, l'ampliamento delle nostre offerte assicurative dal 1° gennaio 2023, ma anche la modernizzazione della nostra presenza complessiva online. I motivi della massiccia crescita dei clienti sono molteplici. Una buona immagine, una cultura aziendale intatta con collaboratori impegnati, un rapporto prezzo/prestazioni attraente, nonché un servizio competente e affidabile nella consulenza e nel disbrigo dei conteggi di prestazione, costituiscono criteri decisivi.

Fortunatamente la ripartizione per età dei nuovi clienti si estende proporzionalmente a tutti i gruppi d'età. Un terzo dei nuovi assicurati hanno la franchigia annua ordinaria e il 62% di loro hanno scelto la franchigia annua massima. Nel primo contatto in caso di questioni mediche, il rapporto personale e la persona di fiducia sembrano continuare a essere molto importanti per la maggior parte di loro. Il 52% hanno stipulato il modello medico di famiglia CASAMED e il 39% il nuovo modello di assicurazione di base digitale SMARTMED in vigore dal 1° gennaio 2023.

Il 70% dei nuovi contratti sono stati effettuati direttamente tramite il nostro calcolatore dei premi. Lo scorso autunno è stato un periodo di intensissimo lavoro e ha richiesto ai nostri collaboratori un impegno straordinario (incl. i sabati lavorativi). Grazie anche al sostegno di personale esterno è stato possibile gestire nella maggior parte dei

casi le richieste dei clienti mantenendo l'abituale qualità. Diamo il benvenuto a tutti i nuovi clienti. Ma nello stesso tempo la fedeltà dei nostri assicurati di lungo corso merita il nostro più sentito ringraziamento. In qualità di clienti di Aquilana beneficerete anche in futuro di ottime soluzioni assicurative e di un'offerta di consulenza e servizi qualitativamente elevata.

## Avvertenza per la vostra dichiarazione d'imposta 2023

Come ogni anno inviamo ai nostri assicurati, al più tardi entro fine gennaio, un quadro riassuntivo riguardante i premi pagati ed eventualmente anche le spese per malattia e infortunio (se l'infortunio è co-assicurato) dell'anno precedente liquidate per loro e i loro familiari. Siamo lieti di potervi facilitare la compilazione della dichiarazione d'imposta inviandovi i dati relativi al periodo dal 1° gennaio al 31 dicembre 2022. Tenete p.f. presente che le fatture e i giustificativi di rimborso elaborati dopo il 31 dicembre 2022 potranno essere presi in considerazione solo nel quadro riassuntivo 2023. Utilizzando myAquilana, i nostri clienti ricevono i loro documenti più frequenti – tra cui anche l'estratto per la dichiarazione d'imposta – esclusivamente in forma elettronica. Preghiamo perciò i nostri clienti myAquilana già registrati di stampare, all'occorrenza, il citato quadro riassuntivo per la loro dichiarazione d'imposta.



# Piante officinali

Come l'artemisia, la malva e il meliloto rafforzano il nostro benessere fisico

**Ötzi, la mummia dei ghiacciai, avrebbe portato con sé delle piante officinali, che nell'antico Egitto si usavano anche come arredi funebri – la conoscenza delle virtù terapeutiche delle piante è un'antica eredità culturale vecchia di millenni. Non solo vengono utilizzate nella medicina alternativa, ma occupano ormai un posto fisso nella medicina tradizionale.**

Antipiretico, antinfiammatorio, analgesico – per molti anni l'aspirina è stata considerata la sostanza killer dei dolori per eccellenza. Nel 1991, l'analgesico allora più venduto venne perfino inserito nel Guinness World Records. Quando, più di cento anni fa, si riuscì a produrre sinteticamente l'agente attivo contenuto nell'aspirina, l'acido acetilsalicilico, si parlò giustamente di un enorme successo, ma non era una vera e propria nuova scoperta. Perché l'azione curativa della salicina, una sostanza presente nella corteccia del salice, era nota già da molto tempo.

Come la salicina della corteccia del salice, vi sono nelle piante innumerevoli principi attivi che aiutano l'essere umano, fin dai tempi più remoti, a lenire i dolori, a guarire ferite e malattie oppure ad accrescere lo stato di benessere. Le fonti risalgono a un lontano passato. Un rotolo di papiro, risalente a 3500 anni fa, elencava gli usi delle piante officinali nell'antico Egitto. Oppure l'antico scritto «De materia medica» del medico greco Dioscoride. Più tardi l'imperatore Carlo Magno elencò 73 piante, tra coltivate e officinali, e 16 diversi alberi da frutta da piantare nelle proprietà imperiali. La medicina monastica del Medioevo viene considerata come un capitolo a sé della storia della medicina. A quell'epoca le cure mediche erano prevalentemente in mano a monaci e suore. Grazie alle mura protettive, nei giardini dei conventi crescevano perfino le piante che avevano il loro naturale habitat nelle zone calde del Mediterraneo.

## Gli animali danno l'esempio

Ma da cosa traevano gli uomini primitivi le loro conoscenze su quali piante potevano essere utilizzate a scopo terapeutico? Oltre alle esperienze derivanti dall'uso sul proprio corpo, anche l'attenta osservazione degli animali ha avuto un ruolo importante. Nella loro esaustiva opera «Phytotherapie in Theorie und Praxis» (vedi pagina 5), le autrici Cornelia Stern e Helga Ell-Beiser spiegano con due esempi come gli animali dimostrino di essere dei veri e propri maestri nell'utilizzo dei principi attivi contenuti nelle piante officinali: p. es., quando gli uccelli muniscono il loro nido di lavanda proteggendo così i loro piccoli dall'attacco degli acari. O come in un'estate piovosa le mucche al pascolo mangino volentieri l'olmaria – una pianta che viene usata in caso di infreddature – mentre se il tempo è asciutto per l'olmaria non hanno alcun interesse.

Lo sviluppo delle scienze naturali nel XVIII e XIX secolo ha permesso da un lato la produzione di farmaci sintetici e dall'altro lato ha anche determinato un notevole progresso della botanica. Ora era possibile classificare e isolare i principi attivi. Ancora oggi la nostra attuale fitoterapia – dal greco «phytos» per «pianta» – si rifà in gran parte alle conoscenze tramandateci. Anche se oggi si fa una distinzione tra fitoterapia tradizionale e razionale. Quest'ultima usa i moderni strumenti scientifici per provare la sua efficacia mediante la ricerca e gli studi. In questo contesto trova spazio anche l'identificazione dei possibili effetti collaterali e l'interazione con altri medicinali. I fitofarmaci devono infatti soddisfare gli stessi elevati requisiti qualitativi dei medicinali prodotti con processi chimico-sintetici.

## Assicurare la sopravvivenza

Le piante contengono un gran numero di sostanze attive. Prendendo in considerazione il loro potere curativo, si nota che sono soprattutto i cosiddetti componenti secondari a interessare. La pianta non ne ha un bisogno primario per il suo metabolismo, ma lo ha per la sua sopravvivenza, per difendersi cioè dagli agenti patogeni, dai predatori o per attirare insetti impollinatori. «Non tutti questi componenti possono essere ricavati nello stesso modo ed essere convertiti in un agente terapeutico», afferma la naturopata e fitoterapeuta diplomata Sarah Müllhaupt. «Sia che s'intenda preparare una tintura, una tisana o un impacco, dipende sempre dalla pianta che viene utilizzata e dai suoi componenti e dalle affezioni che devono essere curate.»

I prodotti per concia (tannini), p. es., vengono facilmente disciolti in acqua calda. Agiscono, tra l'altro, come astringenti, quindi restringenti, essiccanti e antipruriginosi, e possono perciò essere impiegati per la cura di eczemi umidi. Per contro, le mucillagini esercitano un effetto umidificante. Così la tisana di malva protegge le mucose del tratto digerente in presenza di disturbi gastrici. «Nel caso di una sinusite è d'aiuto un cataplasma con semi di lino, che fluidifica il pus», spiega Sarah Müllhaupt (vedi ricetta a pagina 8). Anche i flavonoidi svolgono un'azione benefica. Hanno un'azione antiossidante, antibatterica e rafforzano i vasi. Si trovano spesso nelle parti fuori terra di piante con fiori color giallo. Il mellilotto giallo, p. es., favorisce il flusso linfatico, scioglie i ristagni d'acqua e stabilizza le vene. In questo caso è idoneo l'impiego di una tintura. Secondo Sarah Müllhaupt, le tinte possono essere preparate facilmente da sé: coprire con alcol ad alta percentuale le parti della pianta tagliate in piccoli pezzi, lasciare riposare per due settimane scuotendo di tanto in tanto e alla fine scolare il tutto.

## Erbe officinali in cucina

L'uso di piante officinali nell'alimentazione non fa parte della fitoterapia ufficiale. Dal punto di vista di Sarah Müllhaupt, si tratta di un'opportunità persa. Proprio le sostanze amare sono presenti in numerose insalate come la cicoria, l'indivia o il tarassaco colto da sé. Tra le nostre piante indigene, la più amara in senso assoluto è l'artemisia: in questo caso sono sufficienti un paio di gocce di una tintura. «Le sostanze amare favoriscono l'attività dei succhi gastrici e sono perciò più efficaci se vengono assunte mezz'ora prima del pasto», così spiega la fitoterapeuta. «Proprio questa è stata l'idea originaria dell'aperitivo con le sue bevande amare.»

Vi sono altri numerosi componenti che conferiscono alle piante il loro potere curativo. Poiché il rapporto beneficio/rischio è di regola molto buono, gli agenti terapeutici vegetali hanno un'elevata compatibilità e pochi effetti collaterali, essi stanno assumendo sempre più un posto fisso nella medicina tradizionale. Giacché i principi attivi hanno in parte un

effetto particolarmente forte, è sempre opportuno procedere con prudenza. Per questo motivo tutte le piante officinali che possono essere utilizzate sono riportate nella «Farmacopea», un compendio di Swissmedic giuridicamente vincolante. Vale anche per i fitofarmaci come pure per il materiale vegetale essiccato in vendita nelle farmacie. Questo viene inoltre controllato in laboratorio, tra l'altro per quanto riguarda la sua concentrazione di principio attivo.

Anche i fitoterapeuti possono consegnare solo agenti terapeutici elencati nella «Farmacopea», questo per garantire la sicurezza dei pazienti. Chi dovesse utilizzare agenti terapeutici vegetali per un lungo periodo, p. es. come sostegno in caso di malattie croniche, dovrebbe farsi seguire da un fitoterapeuta o consigliare in farmacia. «In caso di sintomi lievi che insorgono in forma acuta, ci si può curare saltuariamente anche da soli con i mezzi casalinghi ormai consolidati», così spiega Sarah Müllhaupt. «Per malattie più gravi – o quando i sintomi permangono per giorni – è opportuno ricorrere sempre a un esperto fitoterapeuta o a un medico.»

## Suggerimenti di lettura



Cornelia Stern e Helga Ell-Beiser:  
«Phytotherapie in Theorie und Praxis. Wirkstoffe verstehen – Heilpflanzen sinnvoll nutzen.» Con 120 monografie di piante. AT Verlag, 2022. Disponibile solo in tedesco.

Un'opera completa sia per attività didattiche sia per consultazione, pubblicata recentemente. Dalle caratteristiche botaniche delle piante alla composizione chimica delle sostanze attive fino alla produzione di farmaci.



Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann e Roland Spiegelberger:  
«Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden.» AT Verlag, 2015 (nuova edizione riveduta 2022). Disponibile solo in tedesco.

Mezzo ausiliario compatto e consolidato per le escursioni nella natura. Con immagini dettagliate per una corretta classificazione, un calendario delle raccolte nonché una serie di avvertenze per l'utilizzo delle piante in cucina e per scopi curativi.

## 130ª Assemblée generale di Aquilana Assicurazioni – la vostra partecipazione ci fa piacere!

L'Assemblée generale ordinaria di quest'anno avrà luogo venerdì 26 maggio 2023 alle ore 17.00 (apertura della sala ore 16.30), nel Centro Congressi «Trafo» a Baden. Nella cartolina d'invito allegata è riportato l'ordine del giorno.

Il nostro Rapporto annuale 2022, che sarà disponibile a metà marzo 2023, vi dà un'ampia serie di dettagliate e chiare informazioni sui fatti aziendali e sul buon stato di salute finanziaria di Aquilana.

La vostra iscrizione per partecipare, da inviare entro il 25 aprile 2023 (termine d'iscrizione statutario), e l'ordinazione del Rapporto annuale possono essere effettuate mediante il tagliando di risposta, già affrancato, riportato nella cartolina d'invito oppure anche online su [www.aquilana.ch](http://www.aquilana.ch).



Iscrivetevi online per l'Assemblée generale  
a mezzo il codice QR.

## Inaugurazione della nuova area clienti

In considerazione delle crescenti necessità dei clienti, Aquilana ha avviato già nell'agosto 2022 i lavori di ristrutturazione per la nuova area clienti. Presto i lavori saranno conclusi. L'area clienti si trova ora al piano terra della nostra sede in Bruggerstrasse 46 e accattiva con un ingresso sul lato strada e con una moderna concezione dal design aperto. L'inaugurazione per i nostri clienti è prevista il 6 marzo 2023. I nostri clienti sono costantemente al centro delle nostre azioni, focalizzate sull'offerta della migliore esperienza possibile. La nuova, ampia area clienti dispone di un banco ricezione e di due spaziose

salette per i colloqui di consulenza con il relativo personale di Aquilana.

Il progetto è stato sviluppato in collaborazione con la ditta officeKonzept GmbH di Spreitenbach. Per la realizzazione del progetto ci siamo avvalsi prevalentemente di ditte regionali. La nuova area clienti è un ulteriore riconoscimento di Aquilana verso la regione di Baden e rafforza la nostra presenza sul posto. Siamo convinti di aver creato con i locali di nuova concezione un ambiente in cui i nostri clienti, ma anche i nostri collaboratori, si sentiranno pienamente a loro agio.



## Digital Insurance Experience – due riconoscimenti per Aquilana



L'Institut für Finanzdienstleistungen Zug IFZ dell'Università di Lucerna ha presentato per la prima volta, in collaborazione con Finnconsult e Adnovum, un quadro d'insieme delle presenze online di assicuratori svizzeri. Nel suo studio «Digital Insurance Experience 2022», pubblicato a fine novembre 2022, l'IFZ presenta una serie di visioni esclusive sulla qualità delle presenze online di assicuratori svizzeri (assicuratori privati e malattia). Con oltre 300 diversi criteri di valutazione si è proceduto a raggruppare i dati in dieci categorie. Gli autori dello studio si sono posti la domanda su come e con quali risultati gli assicuratori svizzeri sono ora presenti nel mondo digitale. Globalmente sono stati analizzati 46 assicuratori svizzeri, visitati i loro siti web, esaminati con l'aiuto di oltre 300 criteri singoli categorizzati e successivamente valutati.



Sulla base di un sondaggio rappresentativo condotto tra 1'001 persone è stato analizzato quanto rilevanti effettivamente siano queste dieci categorie dal punto di vista dei clienti e cosa i potenziali nuovi clienti desiderano da un assicuratore. Sono stati inoltre indicati i potenziali di ottimizzazione e se vi sono differenze tra assicuratori più grandi e più piccoli. Fortunatamente la dimensione degli assicuratori non ha avuto alcuna influenza sulla performance complessiva.

Aquilana si è così distinta in due delle dieci categorie: vincitrice per i «Servizi online» e al secondo rango per le «Mobile app». Considerando i punteggi ottenuti nelle dieci categorie, Aquilana conquista il settimo rango. Lo scorso anno Aquilana ha promosso attivamente la digitalizzazione non solo con prodotti assicurativi d'avanguardia ma anche con il rinnovo del sito web, incluso il calcolatore dei premi, e con il portale per i clienti e l'app myAquilana, rendendo le operazioni dei clienti più comode e più facili. E infine dando una nuova brillante immagine alla presenza in Internet. Abbiamo con questi

risultati supportato ulteriormente le aspettative dei nostri assicurati – in conformità ai risultati ottenuti dai sondaggi tra i clienti condotti autonomamente – come pure dagli studi di benchmark di AmPuls effettuati negli ultimi anni. Questi risultati ci spronano a continuare a impegnarci instancabilmente per i nostri clienti e assicurati.

## Tracking dell'assicurazione malattia 2023 – AmPuls Market Research

Che si tratti di comparis.ch, di AmPuls o dei sondaggi tra i clienti condotti autonomamente – tutti mostrano che gli assicurati di Aquilana fanno parte del gruppo di clienti più soddisfatti della Svizzera. Il tracking dell'assicurazione malattia effettuato dall'istituto di ricerca del mercato indipendente AmPuls di Lucerna, ha assegnato ad Aquilana, nel sondaggio sul grado di soddisfazione dei clienti organizzato l'ultima volta nel 2021, il secondo posto nella speciale classifica. Per poter mantenere e continuare a sviluppare un'elevata qualità dei servizi anche nel confronto con i concorrenti, Aquilana riscuote da anni, con un ritmo biennale, risultati molto soddisfacenti da questo studio di benchmark. In primavera sarà di nuovo il momento: da aprile a giugno 2023 AmPuls condurrà, su mandato di Aquilana, un nuovo sondaggio tra clienti selezionati, mettendo a confronto 13 grandi e medi assicuratori malattia in termini di soddisfazione clienti. I nostri clienti che parteciperanno al sondaggio verranno selezionati elettronicamente in aprile in base al principio di casualità e riceveranno in merito un'e-mail. Il questionario online comprende aspetti come la notorietà del marchio, le relazioni con i clienti, l'immagine come percepita dai clienti, il grado di soddisfazione dei clienti e la soddisfazione in merito all'ampiezza delle prestazioni aventi rilevanza strategica (collaboratori, offerte, conteggi, comunicazione, presenza online, rivista per i clienti). I risultati di questo studio hanno un elevato valore posizionale. Il giudizio dei nostri clienti contribuisce, in modo determinante, a migliorare costantemente le nostre offerte e la qualità dei servizi. Il sondaggio è anonimo e non è riconducibile a singole persone. AmPuls Market Research si conforma alle norme etico-professionali dello Swiss Interview Institute. Se perciò trovaste nel vostro account e-mail un invito a partecipare al sondaggio elettronico tra i clienti, vi saremmo grati se ci riservaste la vostra attenzione. Non mancheremo ovviamente di comunicarvi le informazioni e i risultati più importanti.

# Aiuto dalla natura per il «fai da te»

## Tre ricette sperimentate da Sarah Müllhaupt, fitoterapeuta e naturopata

Alcuni rimedi casalinghi aiutano in modo efficace a risolvere piccoli malanni. Ancora meglio, molte ricette si possono preparare nella propria cucina utilizzando semplici mezzi. Perfino le piante necessarie possono essere raccolte da sé nei prati o nel bosco – rispettando naturalmente la natura. Si raccoglie solo lo stretto necessario e meglio ancora se lo si fa in diversi posti. Attenzione però: malattie di una certa gravità o che perdurano per diversi giorni esigono sempre la visita dal medico.



### Compresa di semi di lino

In caso di sinusite frontale e di sinusite mascellare, raffreddore o foruncoli superficiali, l'applicazione di semi di lino riscaldati aiuta a fluidificare il pus. Attenzione: dopo l'applicazione, attendere un'ora prima di esporsi all'aria fredda.

#### Preparazione

Lasciare ammorire 1 tazza e mezzo di semi di lino macinati in 2 tazze di acqua bollente continuando a mescolare per circa 5-10 minuti. Distribuire la polentina bollente, di un dito di spessore, su 1-6 pezzuole di stoffa, di garza o di carta da cucina, piegare il bordo verso l'interno formando un piccolo sacchetto. Fissare le compresse preparate tra due borse di acqua calda in modo che mantengano la temperatura. Mettere una compressa per volta sulla fronte e avvolgere la testa in uno scialle. Quando, dopo circa 5 minuti, la compressa è praticamente fredda, sostituirla con una nuova.

### Palline energetiche d'ortica

Una carica d'energia in caso di esaurimento invernale o di stanchezza primaverile. Le ortiche sono considerate un vero e proprio superfood indigeno. Grazie alle vitamine e alle sostanze minerali, ai flavonoidi e alle mucillagini, aiutano tra l'altro in caso di malattie delle vie urinarie, di gotta, di allergie o di esaurimento. Le foglie giovani possono essere raccolte da marzo a ottobre ed essere usate per la preparazione di una tisana o come spinaci. I semi vengono raccolti da luglio a ottobre ed essiccati. Sia le foglie che i semi sono ottenibili, essiccati,



in una erboristeria con un buon assortimento di prodotti. Prudenza nel coglierle: non dimenticare i guanti!

#### Preparazione

Tostare brevemente in un tegame 60 g di semi di girasole e 100 g di gherigli di noci. Mettere il tutto nel mixer insieme a 150 g di mirtilli rossi, 150 g di datteri, 50 g di fiocchi d'avena e un pizzico di cannella e frullare. Con la massa così ottenuta formare delle palline. Rotolare le palline in 8 cucchiari da tavola di semi d'ortica.

### Tisana per il fegato

Si tratta di una miscela di erbe che favorisce la digestione, l'attività della bile e ha un effetto antinfiammatorio – il tutto a beneficio della funzionalità del fegato. Particolarmente preziose: il cardo mariano rafforza la rigenerazione cellulare, disintossica e protegge il fegato. La menta piperita agisce contro le flatulenze e aumenta lo stato di benessere generale grazie alle sue proprietà spasmolitiche.



#### Preparazione

- 20g zafferano di Giava (*Curcuma xanthorrhizae rhizoma*)
- 20g tarassaco, erba e radice (*Taraxaci radix cum herba*)
- 10g achillea millefoglie, erba (*Millefolii herba*)
- 30g cardo mariano, frutto (*Cardui mariae fructus*)
- 20g foglie di menta piperita (*Menthae piperitae folium*)

Versare 1 cucchiaino della miscela in 1 tazza di acqua bollente, lasciare riposare per 10 minuti e bere dopo ogni pasto una tazza di questa bevanda appena preparata. Chi non desidera fare da sé questa miscela può semplicemente farsela preparare in farmacia.

Allegato: invito per l'AG