



Vereinigung der Chinesischen Aerztegesellschaften für Chinesische  
Medizin in der Schweiz(VCACMS)  
瑞士华人中医药学会

## **Una lettera agli amici svizzeri durante l'epidemia di nuovo coronavirus**

Cari amici, cari pazienti,

Ultimamente ci sono stati diversi casi confermati di polmonite da coronavirus in Svizzera. Per combattere questa epidemia, dal punto di vista della medicina tradizionale cinese, proponiamo i seguenti accorgimenti :

1. Evitare il panico. Le eccessive emozioni negative non aiutano il sistema immunitario.
2. Una vita regolare. Andare a letto presto, meglio prima delle 23:00. Una buona qualità del sonno aiuta il sistema immunitario.
3. Bere tanta acqua calda o tè caldo (a circa 45°). Almeno 1.5 - 2 litri d'acqua al giorno favoriscono il metabolismo e aiutano la fisiologia corporea.
4. Un'alimentazione equilibrata. Assumere sufficienti proteine, frutta, verdura e carboidrati. I cibi piccanti sono sconsigliati. È meglio mangiare cibi cotti. Evitare di assumere latticini e dolci, soprattutto se freddi.

5. Evitare i posti affollati. Lavare spesso le mani. Coprire naso e bocca durante tosse o starnuti. Indossare la mascherina per proteggere se stessi e gli altri quando è necessario.
6. Secondo la medicina tradizionale cinese, la funzione dei polmoni è correlata alle funzioni dell'intestino crasso. Evitare la stitichezza favorisce una corretta funzione del sistema respiratorio.
7. Evitare di prendere freddo e di indebolire il sistema immunitario a causa della perdita di calore. Coprite bene collo, torace, addome e gambe.
8. Per chi di solito fa poca attività fisica, non è consigliato iniziare adesso un'attività fisica intensa all'aperto. Sarebbe meglio svolgere gli esercizi in casa, con intensità media e sudorazione moderata. Evitare il freddo fino a quando si è smesso di sudare.

Unendo gli sforzi, auguriamoci di uscire presto da questa epidemia.  
Buona primavera a tutti.

Associazione svizzera di medicina tradizionale cinese  
VCACMS

Vereinigung der Chinesischen Aerztegesellschaften für Chinesische Medizin in der Schweiz  
VCACMS

St-Jakobs-Strasse 40, 4052 Basel Tel: 0041 61 556 40 89

[www.vcacms.ch](http://www.vcacms.ch), [www.tcm-aerzte.ch](http://www.tcm-aerzte.ch), [www.tcm-ärzte.ch](http://www.tcm-ärzte.ch), e-mail: bai-tcm@hotmail.com