

L'ETÀ D'ORO

«È lo spirito che si costruisce il corpo» Schiller

«... lo colpì il fatto che nel vecchio corpo logoro della Zia Febea restasse ancora tanta capacità di meraviglia e sentimento romantico, ma comprese che questo era uno dei motivi per cui la zia Febea era rimasta sempre giovane. Lo stupore, la gioia costituivano forse un privilegio riservato a pochi eletti, ma si poteva anche imparare» Louis Bromfield «La grande pioggia».

Ho già scritto in un altro articolo sulla necessità di mantenersi integralmente, in tutto il nostro essere, giovani, senza cedere alle tentazioni di dichiararsi ormai non più tali o, peggio, di immettersi nella categoria dei vecchi o, degli equivalenti, anziani. A parte tutto, è questo un modo di dimostrare anche il proprio antiperbenismo, qualità che dovrebbe essere tipica del vero naturista. Non si tratta qui di voler fare lo stravagante, con comportamenti o esibizioni fuori luogo, ma di una sana condotta che l'individuo dovrebbe riuscire ad attuare in tutto il corso della propria vita, per viverla nel modo migliore, più completo, più naturale. Si è par-



Uno dei 130 Centri naturisti francesi: «Les Bois de Sablière» nelle gole dell'Ardeche (Foto Ranieri)

lato e scritto molto su questo tema forse perché è apparso nuovo e riguardante un numero sempre crescente — «ahimé» dicono alcuni — di

persone, però solo per mettere in risalto il comportamento fuori del comune di personaggi noti al gran pubblico o per mostrare che anche in

Italia, almeno quella di una certa latitudine, si è «alla pari» per quel che concerne le nuovissime istituzioni culturali o ginniche per «giovani di 60 anni».

Non si è però ampliato, approfondito l'argomento in effetti molto interessante e poco noto, specie presso i popoli d'occidente. Presso di noi, infatti, non si considera il gran valore, per l'individuo e per la società, di una vita vissuta con impegno e volontà di bene, in conformità delle leggi, dei ritmi della natura. Ben pochi hanno cognizioni in merito e meno ancora cercano di mettere in pratica il frutto delle loro cognizioni.

Invece, uno dei più importanti ammaestramenti è appunto il retto funzionamento dell'essere umano, quella sua reale unità di corpo e di mente.

Si dovrebbe, sin dai primi anni, e via via col progredire dell'età, insegnare a rispettare il corpo come degna veste dell'anima, adoperandosi a mantenerlo sempre in buona salute e vigoroso, esente da infermità, squilibri d'ogni sorta. Si potrebbe così giungere ad età, comunemente considerate avanzate, in buone, soddisfacenti condizioni, sotto tutti gli aspetti.

Al contrario, si tende generalmente a considerare una data età — che secondo alcuni dovrebbe essere la stessa per tutti — come normalmente soggetta a malattie e menomazioni varie, senza rendersi conto che proprio così facendo, con questa specie di autosuggestione, si diventa schiavi, vittime di malattie di carattere sia fisico che psichico; ci si lascia così andare, senza fare opposizione, a mali che si ritengono superiori a noi, dimenticando, oltre le tante dottrine fisio-psicologiche ed esoteriche, la famosa affermazione dantesca in merito alle umane sorti e responsabilità: «Con l'animo che vince ogni battaglia».

È l'animo, infatti, che più si mantiene inalterato nel tempo, anzi, è quella parte di noi che con l'età, si può ben affermare, va sempre migliorando, irrobustendosi, raffinandosi, trasformandosi, quasi per processo alchemico, da metallo rozzo in quello più notoriamente prezioso fra tutti.

Oltre le famose opere artistiche create, come si sa, proprio «nell'età d'oro», la biologia ha recentemente raggiunto la convinzione che è solo fra i 60 e gli 80 anni che l'individuo umano arriva al massimo del suo potenziale mentale. È dunque davvero disdicevole abbandonarsi all'idea della vecchiaia magari alcune decine di anni prima del vero trionfo delle proprie capacità mentali e creative.

Inoltre, chi è vissuto a lungo può godere di gioie nuove, più intense, di visioni più belle, quasi più sue proprie, perché conosciute, sentite con maggiore profondità. Simili allo sciatore di un'alta vetta, egli può guardare l'ampio mondo che gli si stende d'intorno e in un certo senso erigersi, per quanto è dato ad umana mente, a suo giudice, sia pur benevolo e generoso.

Lassù, sul monte della saggezza e della bontà, le meschinità, le miserie del mondo non lo possono più raggiungere, né turbare. Non può più udire il gracchiare dei corvi: il suo orecchio ascolta solo «canti d'uccelli, musiche d'insetti».

A.C. Valchi

I nostri campi naturisti

Una scappata a «La Scappata» è una piacevolissima esperienza naturista anche quando capitasse sotto la pioggia come è toccato a me e Valchi i primi dello scorso luglio.

Una trentina di famiglie mi dicono, hanno scelto la strada lunga e dura dei riconoscimenti ufficiali, anche nell'intento di poter operare a fianco e con pari autorità di tutte le associazioni «verdi» nel comune intento della difesa dei fiori, degli alberi, degli uccelli e di tutte le creature del bosco. E a boschi non si lesina in questa simpatica amichevole comune immersa in 150 mila mq. di alberi di ogni specie compatibile al clima dei monti tra Giaveno e Cumiana.

È da segnalare a chi ama la vita comunitaria, spartana e sportiva e, perché no, a chi volesse dare una mano ai tanti lavori che attendono naturisti di buona volontà.

Eugenio Cossino, Armando Moretti, Marco Lombardi con le famiglie e amici senza dimenticare, non sarebbe possibile, l'onnipresente Maria Grazia vi accoglieranno con affetto e simpatia. La strada per raggiungerla non è molto semplice ma arrivando da Torino e dovendo segnalare l'arrivo si potrà avere l'itinerario telefonando allo (011)/7493080-360325 oppure scrivere a «Naturagreste» - Via Pietro Giuria 23/B 10126 Torino.

Ma che grassi mangiamo?

È largamente nota la nefasta influenza che possono esercitare i grassi animali sulla salute umana, particolarmente per la presenza di colesterolo. Considerando poi l'alto costo che la sanità riveste nell'economia nazionale non si capisce perché sui prodotti alimentari particolarmente dolciari, non possano e non debbano essere indicati i grassi contenuti in quantità e qualità. Le attuali dizioni, nei soliti caratteri microscopici, di: grassi animali, grassi vegetali, grassi animali e vegetali, grassi alimentari (!), sono assolutamente insufficienti e talora ridicole informazioni. L'osservazione è anche valida per i formaggi per i quali nessun rivenditore mi ha saputo precisare il contenuto in grassi, sperando poi che si tratti di gliceridi e acido oleico provenienti dal latte.

Invitiamo i naturisti coscienti di scrivere richieste in tal senso inviandole all'«Istituto Nazionale della Nutrizione» Via Ardeatina 546 - 00179 Roma.