

INTERASMA MEETING 1982

La Presidenza dell'INTERASMA MEETING 1982, riunito alle Terme Berzieri di Salsomaggiore, ha conferito a ETTORE LIUNI la Medaglia «Signum Amicitiae» con la seguente motivazione: «ETTORE LIUNI. Ha dedicato importanti studi alle proprietà biologiche del peperoncino, individuando in esso notevoli proprietà dietologiche che hanno ampio campo di applicazione nei più vari settori della patologia». F.to: Il Presidente, Prof. L. Businco.

TEMPO DI SOLE . . .

Il sole è diventato una moda e come tale di esso spesso se ne abusa ovvero se ne usa in maniera irrazionale e impropria. Il sole ha il potere di risvegliare nell'uomo moderno una reazione emozionale spesso incontrollata, per cui molti si sottopongono per vanità e pregiudizio a cotture assurde illudendosi di allontanarne gli effetti nocivi cospargendosi di altrettanto nocivi intrugli e olii chimici.

Il sole può essere fruito nelle nostre latitudini da febbraio a novembre e talora anche sulla neve di gennaio, ma molti non se lo possono permettere o non possono farlo perchè verrebbero visti e denunciati magari per atti osceni, come se lo stare al sole fosse in «atto». Per questo l'umanità fruisce del sole in fretta, nei mesi più caldi, con poco vantaggio e con il risultato di rientrare dalle vacanze con il corpo illanguidito dalla stanchezza.

Il sole non costituisce un problema per coloro che sanno e possono fruirne per quasi tutto l'anno. Allora non sono necessari olii filtranti nè particolari attenzioni. In ogni caso però non sono consigliabili lunghi periodi di immobilità al sole, bensì preferibilmente un'esposizione spontanea nel movimento, nello sport, nel lavoro, nella deambulazione. I pregi del sole riguardano soprattutto la pressione sanguigna e il livello di zuccheri e di colesterolo nel sangue, che viene notevolmente ridotto. Aumenta la vigoria generale dell'organismo, ne traggono beneficio i sofferenti d'asma e di dolori articolari. Il sole migliora l'ossigenazione delle cellule e diminuisce lo stress. Indispensabile è il sole per una buona crescita del bambino. Anche la sessualità viene largamente ricompensata dall'esposizione inte-

Rivista naturista umanitaria non avente scopo di lucro, riservata ai naturisti, ai simpatizzanti ed agli interessati al movimento naturista Italiano. — Direttore responsabile e redattore: Dr. DANIELE AGNOLI. — Amministratore Vittorio E. SPERANDIO - 39100 BOLZANO c.p. 236 — ARTI GRAFICHE F.LLI TEZZELE - Zona Industriale LAIVES (Bz). — Registrazione Tribunale Bolzano Nr. 3185 del 15.4.72.



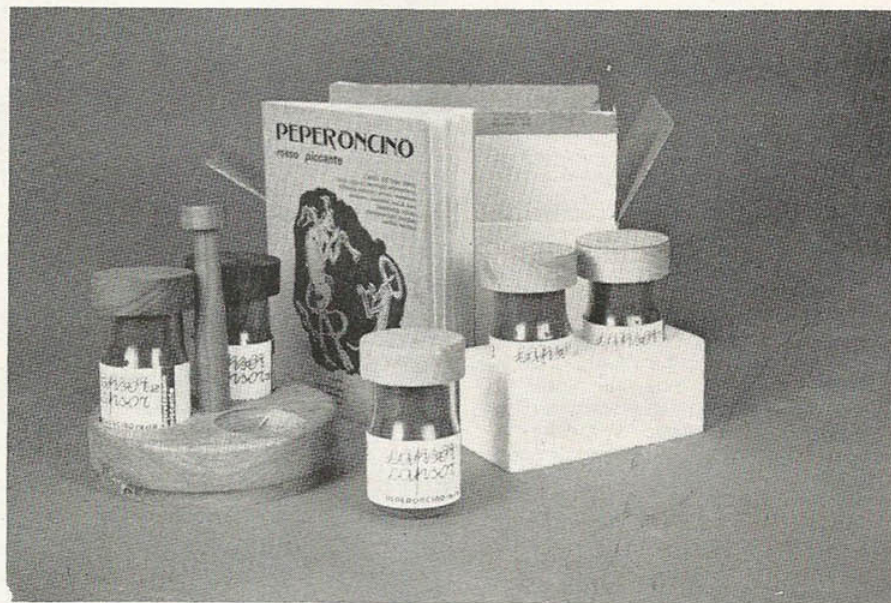
Naturismo d'altri tempi (Ed. R. Laurer)

grale al sole del corpo sia per quanto riguarda una generale tonificazione delle reazioni sia per l'acquisizione di una vigoria controllata e tenace. Per una migliore esposizione al sole degli organi sessuali molti naturisti attuano la depilazione parziale o totale, ciò che è ampiamente consigliabile talora anche per motivi estetici.

Se preso in maniera irrazionale il sole può dar luogo a serie scottature, addirittura al cancro della pelle e ad un danneggiamento del sistema di immunizzazione e di difesa della nostra veste cutanea. Particolare attenzione deve essere usata in montagna e comunque sempre nei momenti e nei luoghi ove maggiormente imperverano i raggi ultravioletti. Con particolare cura devono essere scelti gli occhiali da sole (ove ve ne sia reale bisogno): molte lenti filtrano infatti soltanto i raggi visivi e lasciano pas-

sare altri raggi più pericolosi, per esempio quelli ultravioletti, che in tal modo possono penetrare senza neppure la normale protezione naturale per effetto della contrazione della pupilla. La scelta degli occhiali da sole è una scelta scientifica!

Infine va osservato che pure l'uso degli olii filtranti può dar luogo ad inconvenienti, per cui è sempre preferibile una lenta assuefazione ai raggi solari rinunciando del tutto a tali cosmetici. Non è stato ancora chiarito del tutto quali olii, e fino a che punto, siano causa di fototossicità e fotosensibilità. E' certo comunque che anche altre sostanze concorrono a produrre tali inconvenienti, per esempio tranquillanti, barbiturici, antibiotici, pillole anticoncezionali, antistaminici, antisettici alogenati usati nei saponi e cosmetici come pure grandi dosi di vitamina B2.



Ogni buon naturista usa CAPSOR, il peperoncino della salute: vitaminico, vasodilatatore, disintossicante. Contro cancro, fumo, alcolismo, infarto, artrosi, reumatismo, pressione, colesterolo, emorroidi, senilità, ecc.

NEW CAPSOR - Via Sgalarazza 13, 40026 IMOLA (BO) Tel. 0542/40560