

**Zeitschrift:** Actio : una rivista per la Svizzera italiana  
**Herausgeber:** Croce Rossa Svizzera  
**Band:** 96 (1987)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Dall'interno

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## DALL'INTERNO



Apparecchiature per una cucina più sana.

**A**nche quest'anno, dal 14 al 23 marzo si è svolta in coincidenza con la Muba, l'ottava esposizione del vivere in modo sano e secondo natura.

Salute dell'uomo e salute dell'ambiente, ecco i temi principali che suscitano un così vivo interesse nel pubblico odierno.

Già in passato con la Pro Aqua-Pro Vita, la prima fiera specializzata per le questioni dell'ambiente e con i grandi congressi medici, dedicati anche alla medicina alternativa, la Fiera Campionaria Svizzera si è dimostrata sensibile ai problemi della salute. Natura è una delle prime esposizioni del genere e attira ogni anno, grazie alla molteplicità delle offerte, più di 100 000 visitatori.

La salute in primo piano, salute del singolo come dell'ambiente. Durante Natura 87 si sono trattati temi di vasto interesse attuale, quali i cosmetici e i prodotti per l'igiene personale su basi puramente vegetali.

Altro centro di interesse e discussioni si è rivelato il campo dell'alimentazione. Ormai anche molti ristoranti e mense si orientano sempre più verso una cucina più sana. Ma purtroppo ancora molti scambiano la cucina sana e razionale per una cucina dietetica o ospedaliera. Sarà compito di Natura, tra l'altro, cancellare questa falsa immagine, offrendo una vasta gamma di prodotti adeguati.

**Alla Muba, consapevolezza della salute nel programma Natura 87**

## Vivere secondo natura

Oggi anche nel campo degli alloggi ci si orienta sempre più verso un modo di abitare razionale e sano. Sappiamo, grazie alla biologia edile, che molti materiali di costruzione possono influenzare la nostra salute. Natura 87 ha proposto in una casa-modello, materiali (vernici, prodotti per il trattamento

del legno, ecc.) nonché impianti a protezione d'ambiente (utilizzo dell'energia solare, sistemi di riscaldamento ecologici e così via.) Le molte mostre sono state integrate da tavole rotonde per lo scambio di informazioni e conoscenze.

### Artificiale e sintetico alle sbarre

Ormai si sa che un'alimentazione giusta è una delle più importanti premesse per la salute e il rendimento personale. Questo principio non viene però seguito in misura adeguata perché troppe persone nutrono ancora dei pregiudizi contro un'alimentazione sana. Troppo spesso mettono a confronto l'alimentazione sana e di grande valore con la dieta insipida e insapore che può senz'altro guarire certe malattie ma che non stuzzica il palato. E i sostenitori di questa alimentazione naturale vengono spesso derisi, anche se si possono preparare i piatti più squisiti usando dei prodotti dietetici. E oltre al palato soddisfatto c'è la certezza che ci si alimenta con prodotti il più possibile naturali e di grande valore che sono sicuramente liberi di sostanze artificiali e sintetiche.

### Dominio della natura sulla moda

La tendenza verso i prodotti naturali si delinea anche in quei settori che erano finora determinati più da aspetti di moda che da criteri della salute. Sempre più persone scelgono per esempio vestiti fatti

#### NATURA 87: NUTRITA SERIE DI RELAZIONI E CONGRESSI

*Le manifestazioni congressuali di Natura 87, l'esposizione annuale della vita sana organizzata dal 1978 a Basilea dalla Fiera Campionaria Svizzera, hanno ormai una ricca tradizione.*

*Dopo numerosi momenti culminanti degli anni scorsi, quali la Giornata dei guaritori (1982), il Congresso di yoga (1986) o le Giornate PSI Basilesi (1986) con le straordinarie dimostrazioni di guarigioni parano-mali, la serie di manifestazioni di medicina alternativa ha riservato al congresso Natura 87 un ulteriore punto di particolare interesse, dove sono stati discussi questioni generali di medicina alternativa e gli effetti delle radiazioni sulla salute dell'uomo.*

*Il congresso Natura di quest'anno è stato infatti suddiviso in due manifestazioni indipendenti ma complementari: la prima, promossa dalla Società svizzera per la politica della salute (SSPS) sul tema «Diagnosi e terapia tra metodi convenzionali, moderni e alternativi»; specialisti di medicina tradizionale e alternativa hanno discusso problemi relativi agli effetti positivi e negativi delle radiazioni sulla salute dell'uomo. Il convegno dell'SSPS si è prefisso di informare il pubblico sulle più recenti scoperte dei cosiddetti metodi alternativi, confrontati con la medicina tradizionale.*

*La seconda parte della manifestazione ha coinvolto relatori e relatrici specializzati sugli effetti delle radiazioni sulla salute dell'uomo. Le radiazioni e i loro effetti non interessano il vasto pubblico solo da Cernobyl in poi; il tema sull'impiego in campo medico di raggi, sia che si tratti di raggi X, laser o radioattivi, è molto più lungo e acceso. Il dibattito è stato approfondito da operatori del settore che hanno illustrato i vantaggi e gli svantaggi del loro lavoro.*



di fibre naturali come il cotone o la lana di pecora. Anche dalla calzatura si riconosce che il camminare e lo stare in piedi in modo giusto anatomicamente richiedono delle scarpe speciali. Perché le scarpe sono adatte solo se permettono i movimenti naturali dei piedi quando si cammina, se assorbono i colpi ricevuti camminando e se lasciano abbastanza spazio alle dita dei piedi per una giusta irrorazione sanguigna. E ciò che vale per il camminare vale anche per lo stare disteso. Persone che badano alla propria salute dormono perciò su letti che rendono possibile lo stare distesi nel gu isto modo ortopedico e che sono perfetti anche per quanto riguarda l'igiene.

### **Pane sano, alimentazione sana**

L'uomo non vive solamente di pane, ma il pane è grazie ai suoi ingredienti pregiati la base per un'alimentazione giusta e sana. Perciò è quasi normale che il pane biologico venga incluso nella vasta gamma di Natura. Perciò è aumentata anche quest'anno la richiesta di pane dal forno biologico che si trovava sulla piazza davanti alla

Fiera, i cui panini gustosi e sani venivano venduti appena usciti dal forno.

Il forno biologico e dimostrativo è funzionato quindi anche durante Natura 87, l'esposizione per un modo di vivere sano.

Nella rotonda, inoltre, una grande mostra speciale denominata «Pane sano», ha illustrato il modo sia di coltivare cereali panificabili, sia di macinare il grano per ottenere la farina, nonché come cuocere al forno pane sano.

### **Consulenti ecologici**

Nel quadro di questa mostra speciale hanno operato per la prima volta in Svizzera i consulenti ecologici: in qualità di specialisti informavano in colloqui personali su come si può dare un importante contributo per la protezione dell'ambiente e per la salute anche nella propria casa, evitando prodotti chimici superflui, ad esempio, nel campo delle pulizie.

La mostra speciale della Muba «Ménage ecologico» ha rappresentato l'inizio di una campagna di informazione con cui si vuole diffondere in Svizzera l'idea della consulenza ecologica. La successiva tournée svizzera dell'esposi-

zione si prefigge di fare sì che tra breve anche i comuni offrano ai cittadini un servizio di consulenza ecologica neutrale.

### **Cosmetici biologici: bellezza naturale**

Il prezzo della bellezza artificiale può essere a volte molto alto. Le matite per gli occhi, gli spray deodoranti, le tinture per i capelli e i prodotti per la pelle contengono per lo più sostanze chimiche il cui contatto con la pelle provoca a volte problemi di salute. Un noto dermatologo afferma: «Cosmetici — ciò significa tanta immagina-

zione, poco effetto, ma in confronto all'effetto minimo tanti rischi».

Per questo motivo sono sempre più richiesti i preparati cosmetici biologici, che vengono prodotti con sostanze naturali. Sempre più produttori di cosmetici biologici per la bellezza e l'igiene del corpo hanno colto l'occasione per poter presentare durante questa esposizione del vivere sano i loro prodotti fabbricati sicuramente senza additivi chimici. □



**A questo bar si può veramente brindare dicendo: salute! Servizio fotografico Dierks**



**Abbigliamento secondo natura: lane e sete naturali attirano l'attenzione del pubblico.**