

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: 13.01.2026

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



**Apparecchiature
per una cucina
più sana.**

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.

Vivere secondo natura

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.

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

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 Chernobyl 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 a 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 écologique» 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.