



Meno Abiti, piu' vitamina D - Una semplice idea di salute con profondi vantaggi.

Dunque Voi siete usciti recentemente al sole per aumentare il vostro livello di vitamina D? Può darsi che Voi abbiate scelto di passeggiare un po' di più piuttosto che prendere l'auto. Può darsi che Voi abbiate trascorso il week end all'aperto per le vostre attività invece di restare al chiuso a guardare la televisione per tutto il fine settimana. Può darsi che Voi abbiate approfittato della piscina del vostro condominio o della spiaggia pubblica vicino a Voi. Può darsi che Voi abbiate preso un bagno di sole leggendo un libro invece che leggere in casa. Può darsi che Voi abbiate fatto i vostri esercizi fisici all'aperto, al sole, piuttosto che sotto le luci artificiali di un centro ginnico all'interno. Può darsi che Voi abbiate superato Voi stessi e abbiate iniziato a lavorare all'aperto per guadagnare la vita.

Qualsiasi sia il caso, scegliere coscientemente di uscire di più è un'eccellente decisione per la vostra salute per molte ragioni. In questo articolo voglio dare una idea di come Voi potrete aumentare il beneficio della vitamina D trascorrendo il tempo al sole.

Se Voi non avete visto l'articolo precedente nel quale lo ho spiegato in dettaglio il processo per cui il vostro corpo produce la propria vitamina D esponendosi al sole. Ecco un riassunto: Voi uscite a mezzogiorno, la luce diretta del sole tocca la vostra pelle, la vostra pelle crea la vitamina D e questa vitamina fa un mucchio di cose buone per il vostro corpo.

Ma c'è un dettaglio importante che a molta gente manca.

La vostra pelle non deve essere protetta da abiti o da prodotti solari affinché Voi possiate produrre la vitamina D cominciando dall'esposizione al sole di mezzogiorno.

Per molto tempo ho mancato lo stesso questo dettaglio. Voi dovete essere almeno un po' nudi al fine di produrre la vitamina D.

La pelle tutta coperta da un prodotto solare o da un abito non potrà molto creare la vitamina D sia che siano le vostre mani o il vostro viso esposti o tutta la superficie del corpo intero, se Voi volete ricevere la vitamina D in via indiretta all'aperto dovete permettere alla luce del sole di toccare al massimo possibile la vostra pelle non protetta.

Meno abiti più vitamina D.

Mi ricordo di averne parlato a mio padre alcuni anni fa ed egli era convinto che si potesse sempre ricevere ancora la vitamina D portando una quantità normale di abiti e che tutta la pelle coperta con abiti potesse probabilmente ancora creare la vitamina D. Io non ero convinto per cui ho voluto approfondire.

Nel 1992, con l'esperto della vitamina D riconosciuto in tutto il mondo e dermatologo Dott. MICHAEL HOLLICK, fu effettuata un'esperienza dove una équipe di ricercatori testò la capacità della luce UVB a penetrare gli abiti di lana, di cotone e di poliestere.

Essi fecero anche di test per vedere se c'è una differenza tra i tessuti bianchi o neri, poi li hanno spazzati di radiazioni UVB per diverse durate e hanno poi verificato il loro livello di vitamina D.

I risultati? Nessun tessuto ha permesso una sintesi cutanea di vitamina D. Gli abiti impediscono la sintesi cutanea della vitamina D (d'altronde per cutanea si intende per la pelle).

Io supposi anche che questo fosse il motivo di osservazione di mio fratello che era un operaio che ha lavorato all'aperto per tre anni in Florida. Il suo collo, il suo viso, le sue braccia e le gambe sono molto abbronzate, ma il suo petto, essendo coperto da una camicia è nettamente meno abbronzato.

Questa osservazione del petto di mio fratello mi fece capire che gli abiti impediscono una reazione della melanina alla luce del sole e determinò la domanda: in quale modo gli abiti si oppongono alle reazioni del nostro corpo alla luce del sole.

Dunque il significato dello studio del 1992 è che portare più abiti si produce meno vitamina D, con l'esposizione al sole e portare meno abiti si produce più vitamina D. Meno abiti, più vitamina D.

MA! C'è ancora un altro fattore collegato ed è la crema solare. La stessa équipe di scienziati che effettuò lo studio del 1992 sugli abiti, aveva fatto alcuni altri studi simili testando le creme solari e quello che hanno scoperto è che è anche un indice UV base 8 impedisce la sintesi della vitamina D.

Questo è importante perché voi possiate passare la maggior parte del tempo in spiaggia o sul bordo della piscina, portando un costume da bagno, pensando di ricevere tonnellate di vitamina D, ma questo non potrà essere se voi spalmerete costantemente una grande quantità di crema solare. Naturalmente non è bene prendere un colpo di sole e voi dovreste attivamente cercare di evitare un colpo di sole, ma voi dovreste anche fare attenzione a non esagerare a metter la crema se no voi non riceverete la vitamina D del tutto.

Idealmente voi dovreste applicare la crema solare soltanto se avete una spiccata tendenza a prendere un colpo di sole oppure se voi pensate di stare al sole per un lungo periodo.

Se uscite solo per brevi periodi o se non avete problemi con i colpi di sole allora lasciate stare la crema solare. Portatela, per sicurezza, ma non dovete necessariamente applicarla subito.

Io preferisco applicare un po' di crema solare sulle orecchie, sul naso, sulle spalle, sui genitali e sul sedere, ma soltanto dopo essere stato al sole per un'ora. In effetti è meglio uscire al sole senza protezione fino a quando voi ottenete il minimo segno di rossore, poi toglietevi dal sole per tutto il resto della giornata. Con il tempo la vostra tolleranza per il sole aumenterà.

Le vostre reazioni di melanina vi doneranno alla fine una abbronzatura più intensa che agirà come una crema solare naturale.

Si è anche scoperto che la vitamina D ha un effetto protettivo contro i colpi di sole per cui se i vostri livelli di vitamina D aumentano vi daranno maggiore protezione contro i colpi di sole.

La Natura lo sa!

Qui in Florida lo posso stare all'aperto molte ore prima che lo cominci ad arrossare, perché in quanto nativo della Florida ho sviluppato una buona resistenza al sole.

Allora, ricordatevi, se voi desiderate ricevere vitamina D quando uscite dovete indossare il minimo possibile di abiti e lasciare da parte la crema solare a meno che voi vi sentiate arrossare.

Alla pagina 188 del libro base del dott. Holick "La Vitamina D Soluzione" si menziona:

"in un mondo perfetto noi tutti abbiamo l'opportunità di togliersi gli abiti e uscire per qualche minuto per la dose di sole che ci serve per produrre sufficiente quantità di vitamina D per essere in buona salute, soprattutto tra la primavera e l'autunno quando noi la possiamo immagazzinare per l'inverno. Sfortunatamente, questo non

è la situazione del modo, inoltre la vita reale (senza parlare delle necessità di abiti per il lavoro) ha la tendenza ad interferire con questo obiettivo. Ora, il punto principale di "NudeSpots.com" è di aiutarvi a trovare dei luoghi vicino a voi dove potrete togliervi tutti i vostri abiti e ricevere molta vitamina D.

Se voi abitate in una regione con molto luoghi naturalisti (luoghi dove è legalmente permesso di stare nudi all'aperto) allora voi avete definitivamente la possibilità di crearvi il mondo perfetto di cui parla il dott. Holick.

Ma se questo non è possibile voi potrete sicuramente renderlo possibile. Se voi non potete essere completamente nudi, allora siate nudi a metà. E' possibile prendere un bagno di sole nel vostro cortile?

Abitate vicino ad una spiaggia tessile? Potete portare canottiere al posto di magliette? Potete portare pantaloncini corti al posto di pantaloni?

Sono io che passeggio alla stazione di Miami

Come potete vedere, io porto una camicia senza maniche che espone il più possibile le braccia, le spalle e il petto alla luce del sole e un pantaloncino relativamente corto (per un uomo americano) che espone maggiormente le mie gambe alla luce del sole. Naturalmente essere del tutto nudi è l'ideale dal punto di vista vitamina D, ma questo non è possibile legalmente nei quartieri residenziali di Miami. Confrontata ad una tenuta maschile più tradizionale per un americano con una t-shirt e uno short più lungo o pantaloni, il mio abbigliamento con i pantaloncini corti mi fornisce più vitamina D. Io stimo approssimativamente il 10 - 20% in più.



Ecco invece una tenuta più tradizionale per un uomo americano:

le sue gambe sono completamente coperte (diversamente dalle mie gambe per la maggior parte scoperte), le sue spalle sono coperte, la maggior parte delle sue braccia e del petto è coperta. Questo uomo del disegno animato potrà affermare che la sua tenuta è più elegante ma riceverà meno vitamina D e meno vitamina D significa:



meno testosterone, muscoli più deboli, ossa più fragili, minore funzione cognitiva, un sistema immunitario più debole, un rischio maggior scempenso di autoimmunità, maggior rischio di cancro, cattivo umore, riduzione della libido, ridotta qualità di sonno e durata inferiore della vita. Questo non è piacevole.

Dal punto di vista sanitario non c'è ragione di portare più abiti del necessario per evitare un fermo di polizia o un colpo di sole.

Almeno Lui non porta maglione né cappello

MENO ABITI MENO VITAMINA D

Ora, nelle mie foto qui sopra, capita molto spesso che lo tolga la camicia in pubblico quando passeggio da qualche parte. Io non mi preoccupo affatto di quello che pensano gli altri. Io conosco troppo bene la vitamina D per permettere che i giudizi eventuali del prossimo mi impediscano di migliorare la mia salute. Se qualcuno mi fa un rimprovero come: "mettiti dunque la camicia!!" lo rispondo o penso semplicemente: "lo sarei completamente nudo se fosse legale".

Ora a South Miami Beach questa è infatti una tenuta ben accettabile.

Qui ci sono molti europei e questi uomini portano spesso gli slip da bagno bassi ma secondo gli standard americani questi costumi sono giusti.

Io trovo che fuori Miami Beach la maggior parte degli americani pensa veramente che lo scelga intenzionalmente di essere ridicolo portando questi tipi di costume. Non è vero. Io amo semplicemente la vitamina D e non credo al portare il burkinis.



Ecco una mia foto a South Miami Beach

Le donne amano questo, gli omosessuali amano questo, gli uomini eterosessuali non se ne preoccupano. Le sole persone che hanno un problema con un uomo che porta questo costume sono gli uomini che si preoccupano che siano gay.

In più questi uomini sono tanto più popolari quanto più mostrano pelle nuda.

D'altronde non crediate che lo mi rivesta lasciando la spiaggia. Ah no. Io passeggio così in città. La vitamina D non si ferma in spiaggia.

Pertanto una strategia ancora migliore è di prendere il proprio GSM, aprire www.nudespots.com/spots e cercare sulle coordinate geografiche dove può essere la zona vicino a voi per poter essere totalmente nudi.

Se lo sono a Miami Beach questo luogo è:

Haulover Beach!

Haulover Beach si trova sulla punta nord di Miami Beach ed è una spiaggia legalmente riconosciuta naturalista che permette di ricevere il massimo di vitamina D biologicamente possibile (questo è molto). Voi potrete leggere di più su HAULOVER Beach su:

https://en.wikipedia.org/wiki/Haulover_Park

E' super ma può darsi che vi sia un luogo più vicino a voi, dunque guardate su:

<http://nudespots.com/spots/>

Sì, se voi siete un uomo in America e se voi portate un costume e degli shorts molto corti voi avrete un po' l'aria di essere gay. Personalmente io non vedo dove si trova il problema se questo Vi inquieta allora lo Vi raccomando di cercare una bella amica.



Haulover Beach

O se in realtà Voi siete gay, allora sarà vantaggioso avere l'aria ancora di più di essere gay.

Se Voi siete una donna in America allora, il portare abiti molto leggeri, può darvi l'aria di essere una donna poco seria, come certe persone dicono. Io non vedo affatto dei problemi ma Voi potrete rimediare a questo semplicemente ignorando i pensieri delle altre persone.

NOI DOBBIAMO CAMBIARE QUESTA PERCEZIONE IN AMERICA CHE QUALCUNO CHE PORTA ABBIGLIAMENTI MINIMI SONO AUTOMATICAMENTE GAY, SCAMBISTI O CHE CERCANO L'ATTENZIONE.

Abiti eccessivi ed inutili impediscono la sintesi cutanea della vitamina D, questo può portare ad una mancanza di vitamina D (se Voi non prendete degli integratori) ed una mancanza di vitamina D provoca e contribuisce a numerosi problemi di salute.

La domanda se si o no coprire la maggior parte della pelle è un modo di vivere superiore, è un'altra domanda per un altro giorno (e altra pagina internet !), ma dal punto di vista scientifico e di salute, portare degli abiti eccessivi, noi possiamo ragionevolmente domandare, è comparabile al consumo eccessivo di alcool o di tabacco o di zuccheri, come una abitudine distruttiva per la nostra salute dovuta alla tendenza di queste abitudini per compensare alla mancanza di vitamina D che ha delle conseguenze devastatrici per la salute e l'economia su scala mondiale. Non soltanto si può concludere che meno abiti uguale più vitamina D, ma anche che meno abiti significa una salute migliore e più prosperità.

Portare abiti eccessivi unitamente all'uso eccessivo di creme solari ci rende più malati. Più deboli e più poveri.

Certe persone possono sollevare una obiezione a questa conclusione perché le creme solari e gli abiti impediscono il cancro della pelle senza melanoma.

Io chiedo subito a queste persone di leggere il mio recente articolo riferito al cancro della pelle.

Voi potrete pensare anche " ma Austin! E se fuori fa freddo? " A questo lo rispondo che Voi dovrete sforzarvi ad essere esposti nudi anche al freddo. I benefici per la salute con l'esposizione al freddo dovranno essere trattati in un altro articolo ma l' " Iceman " Wim Hof ha scalato l' Everest e il Kilimangiaro portando solamente degli short e delle scarpe

leggere, Lui ha portato dei gruppi di persone con se per fare la stessa cosa e tutti sembrano stare bene.

Le culture, come le culture islamiche, dove la copertura completa della pelle è applicata legalmente e come cultura hanno dei livelli di vitamina D molto dannosi per la popolazione e un tasso molto elevato di malattie in relazione alla mancanza di vitamina D.

Uno studio sulle donne arabe immigrate in Danimarca che portano il velo ha riscontrato che queste donne soffrono di debolezza dei muscoli a causa della mancanza di vitamina D e che la loro forza muscolare è migliorata manifestamente dopo una terapia di vitamina D per tre mesi. Un altro studio ha trovato che l'83 % di 360 pazienti valutati in Arabia Saudita avevano un livello di vitamina D basso in modo anormale.

Si può dunque parlare delle conseguenze della mancanza a breve e a lungo termine, di vitamina D.

Secondo la pagina di Wikipedia (liste dei paesi per speranza di vita) la Francia e la Spagna hanno una popolazione vivente più a lungo che l'America. Io trovo che questo è molto interessante perché la Francia e la Spagna hanno anche molti luoghi naturali in più che l'America. Praticamente tutte le spiagge in Spagna permettono la nudità. Sicuramente ci sono altri fattori implicati, come i regimi di questi paesi, ma è che la pratica di accettare per cultura e legalmente i frequenti bagni di sole in nudità può essere anche un fattore della durata di vita più lungo dei Francesi e degli Spagnoli?

Alla prossima, Austin

PS se questo articolo Vi è piaciuto vogliatevi abbonare al Bulletin de NudeSpots allora voi potrete essere tra i primi a ricevere i messaggi blog di NUDESPOTS concernenti la vitamina D e altri soggetti. www.nudespots.com – uniquement en anglais.

NudeSpots

4 Eccellenti Opzioni per Vacanze Naturiste in Europa



Golf - La Jenny, Francia <http://www.lajenny.fr>

Amate Voi vivere nudi ed il gioco del Golf? Allora orientatevi verso la Jenny in Francia, dove è possibile giocare a Golf ed essere nudi nel medesimo tempo. La Jenny è un centro naturista nel sud ovest della Francia con un terreno di Golf.

Villaggio - Costa Natura, Spagna <http://costanatura169.com>

Il primo centro naturista in Spagna si chiama COSTA NATURA qui Voi troverete un giardino tropicale, un campo di pallavolo, una piscina riscaldata e una spiaggia naturista.

Sauna - Kotiharju, Helsinki, Finlandia www.kotiharjunsuuna.fi

I Finlandesi sono amanti del naturismo sociale ed hanno almeno una sauna per abitazione. Kotiharju Sauna è la sola sauna ad Helsinki sempre riscaldata da una stufa a legna. Il naturismo in compagnia nella sauna è molto popolare in Finlandia.

Vela - Croazia

Con le 1180 isole lungo la costa della Croazia ed una accettazione tollerante verso il naturismo, troverete una infinità di possibilità per navigare a vela in completa nudità in Croazia.

www.spotnaked.com 

Ai piedi delle Alpi, a 25 Km dal centro di **Torino**, 20 minuti dall'**aeroporto di Caselle**. Piazzole per roulotte, camper e tende, bungalows completamente attrezzati, roulottes con chalet.

Piscina, solarium, jacuzzi e sauna. Club house con ristorante, terreno per petanque, mini-tennis, ping-pong, pallavolo.

Circuiti per passeggiare, correre e per andare in bicicletta nel vicino **Parco della Mandria**.

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italia, Tel/Fax +39.011.984.29.62 - Tel +39.011.984.28.19
info@lebetulle.org www.lebetulle.org

Le Betulle



Villaggio Naturista

Eventi del mese di Ottobre

29.09. - 08.10. A sud ricongiungimento familiare, ESP
Organizzato dalla FEN, El Portus, Spagna



20.10. - 22.10. Nuoto di gala, ITA
Organizzato dalla FENAIT, Andalo, Italy



21.10. - 22.10. Fig Leaf Run, THA
Organizzato dalla NAT, Bangkok, Thailandia



Members of INF-FNI federations from other countries World Wide are invited and will be taken particularly good care of. Please inform when booking, that you are INF-FNI member already and from which country.

Per informazioni:
[http://www.inffni.org/ger/Startseite/Ausrichtungen/\(day\)/21/\(month\)/10/\(year\)/2017](http://www.inffni.org/ger/Startseite/Ausrichtungen/(day)/21/(month)/10/(year)/2017)

info@thailandnaturist.com

Informazioni per Focus Dicembre

La data limite per inviare gli articoli è il 20 novembre
Spedizione di FOCUS al più tardi il 5 dicembre