



O NATURAL

Especial Légua 2014



Clube Naturista do Centro

Naturalmente!



Editorial



Companheiros, já passou algum tempo desde a última edição de «O Natural», esta publicação atrasou por diversos motivos entre os quais os profissionais, mas cá estamos para vós falar do que tem acontecido e ainda vai acontecer no meio Naturista em Portugal.

O CNC, desde 2013 que tem apoiado a Léguas Nudista em Portugal, é a primeira prova do género em Portugal, e com um nível de participação a que chamamos de razoável.

De Janeiro até agora já passaram 6 meses e todos eles com atividades outdoor e indoor.

Como já tinha sido anunciado pela FPN, a Associação Pensamentos ao vento, faz agora parte com membro efectivo da Federação Portuguesa de Naturismo. A APV era o anterior GRN – Grupo Recreativo Naturista, .

É bom para o Associativismo existir o pluralismo, porque assim os clubes podem-se complementar uns aos outros. É bom para o associativismo e melhor ainda para o Naturismo em geral, se a intenção for fazer crescer a força Naturista em Portugal, que apareçam mais grupos e clubes, pois só existe uma forma do naturismo crescer, é fazendo algo por ele, e só todos juntos poderemos fazer mais e melhor.

As páginas do [Facebook](#), o [Blog](#), continuam a ser elementos de difusão de informação, quer aos nossos sócios, quer ao público em geral.

Saudações Naturistas

Júlio Esteves

Redes sociais

As redes sociais continuam a ser uma grande projeção para o Clube Naturista do Centro. O Cartaz mais visto foi novamente e sem dúvida alguma o do Dia da Mãe.





1º Encontro de Camping 13, 14 e 15 Junho de 2014

Clube Naturista do Centro
cncentro@gmail.com www.cncentro.org

**20% desconto para sócios
do CNC com quota válida**



Monte Naturista O Barão
portugal



JUNTA-TE A NÓS! VIVE NATURALMENTE!

O desconto, é válido apenas para os preços de acampar. Inscreve-te através de cncentro@gmail.com



Encontro 14 Junho na Praia do Salto



Clube Naturista do Centro
www.cncentro.org cncentro@gmail.com



JUNTA-TE A NÓS! VIVE NATURALMENTE!

Figueira do Inferno

Início a apresentação desta planta com uma séria advertência: A figueira-do-inferno, também conhecida por erva-do-diabo, erva-dos-bruxos, erva-dos-mágicos, pomo-espinhoso, ou estramónio (brochura “Nomes Vulgares de Algumas Infestantes e Respectivo Nome Botânico” de Fátima Rocha, editado em 1979, pelo Ministério da Agricultura) é uma das plantas mais venenosas que temos no nosso País.



Não obstante estar catalogada como planta medicinal, o seu uso externo (interno, nem pensar!) só pode efectuar-se por prescrição e acompanhamento médico.

A “*Datura stramonium* L.” pertence à família das solanáceas. Praticamente todos os membros desta família botânica possuem componentes tóxicos. Damos como exemplos, a batateira e o tomateiro e alguns espantam-se porque, quer os tubérculos da primeira, quer os frutos do segundo, são pacificamente usados na alimentação humana. Mas o que as pessoas esquecem é que as folhas dessas solanáceas são tóxicas e nenhum mamífero as ingere. Aproveito para lembrar que comer tomate verde é asneira e, embora ninguém morra por isso, ele possui um constituinte tóxico que é a solanina.

Porém, no que respeita à figueira-do-inferno, todos os seus componentes são tremendamente tóxicos: raízes, caules, folhas, flores, frutos e sementes. Em certas situações, basta ingerir 20 sementes para se encontrar a morte.



Há dois ou três anos, os jornais relataram o falecimento de um adolescente de 15 anos, ocorrido na Madeira, após ter bebido uma infusão de flor de trombeta, solanácea do género “Brugmansia” e portanto, prima direita do estramónio. A trombeta é comum nos jardins, como planta ornamental e as suas flores, em forma de trombeta, são semelhantes às da figueira-do-inferno. Esta tem um porte mais pequeno mas é espontânea e infestante no nosso país, especialmente em solos arenosos e secos de pH baixo.

Feito este aviso preliminar, vamos então discorrer sobre a “*Datura stramonium*”.

A planta é anual, ramificada, erecta e glabra (sem pêlos) e pode atingir 150 cm de altura, se os solos estiverem bem azotados. As folhas são alternas, simples, elípticas, de pecíolo curto, denteadas de forma irregular, de 7 a 20 cm de tamanho, fazendo lembrar as folhas da figueira.



As flores aparecem nas axilas das folhas, solitárias e hermafroditas, em forma de trombeta com cinco lóbulos, de branco a púrpura, podendo ter uma dimensão de 17 cm.

A frutificação é uma cápsula ovóide muito espinhosa com quatro valvas que se abrem de forma regular. Cada valva tem dezenas de sementes negras e pequenas, idênticas às sementes da cebola.

Em aparte, introduzo uma história que guardo desde os tempos de criança, contada pelos meus avós, como coisa feia e altamente desonesta. Agricultor sem escrúpulos teria recolhido e fervido sementes de figueira-do-inferno para misturar e vender com sementes de cebola que, como se sabe, era muito cotada na nossa região. Tais sementes, na aparência, eram exactamente iguais, mas não poderiam germinar. Se nascessem, denunciariam a fraude de imediato, pois os citados vegetais nada têm em comum.

Mas voltemos ao que falta referir na descrição, que é o do odor extremamente desagradável que toda a planta exala e que se acentua, quando pressionada ou esmagada. Basta o seu cheiro nauseabundo para a identificar.

Apontam-se como componentes da nossa planta, para além da solanina, outros poderosos venenos, como a atropina, a hiosciamina, a escopolamina, a nicotina e outros mais terminados em “ina”. Mencionam-se também flavonóides, acetona, óleo essencial e variadíssimos ácidos.

Quais são então as propriedades fitoterápicas desta planta tremendamente venenosa para humanos e animais?

Com reserva, vou referir as indicações do Dr. Oliveira Feijão na sua “Medicina pelas Plantas”. Diz o conceituado autor que se podem empregar as folhas secas para fazer cigarros contra a asma e que a cataplasma das folhas frescas seria calmante e sedativa relativamente a nevralgias, pontadas, ciáticas e reumatismos.

Em farmacologia são muito valiosos os elementos extraídos, através de elaborados processos químicos, que entram na constituição de vários medicamentos da medicina alopática.



As propriedades alucinantes, hipnóticas e narcóticas da figueira-do-inferno são conhecidas desde os tempos primitivos. Ela era usada em rituais místicos e religiosos e em cerimónias de iniciação pois provocava visões, inspirações e sensações, consideradas meios de comunicação com divindades e entidades espirituais. Não é pois de estranhar que, tanto Sédier, como Paracelso, incluam o estramónio nos seus compêndios de botânica oculta denominados “As Plantas Mágicas”.

por Miguel Boieiro

Assembleias gerais

Como foi do conhecimento de todos a lista que foi eleita apenas sofreu algumas pequenas alterações em relação à que vinha desde à quatro anos:

Direção

Júlio Esteves, sócio Nº 461 - Presidente
Rita Bernardo, sócia Nº 556 - Vice Presidente – (Tesoureira)
Paulo Garcia, sócio Nº 493 - Vice Presidente – (Secretário)
Francisco Ferreira, sócio nº 627 - Vice Presidente - (Suplente)

Mesa AG

Luis Sequeira, sócio Nº 623 - Presidente
Luis Maques, sócio Nº 554 - Vice Presidente
Glória Martins, sócia Nº 425 - Secretário

Conselho Fiscal

José Sousa, sócio Nº 71 - Presidente
José Reis, sócio Nº 220 - Secretário
Patrícia Silva, sócia Nº 552 - Relator

Eleitos na Assembleia Geral Ordinária de 25 de Janeiro de 2014

A assembleia decorreu normalmente mas com pouca participação associativa, apesar de ter sido em dia de piscina, que ao contrário da assembleia teve uma grande afluência.

Foram apresentados os relatórios de contas, de atividades, eleitos os novos corpos sociais do Clube.

Caminhada em Belas

Este ano tivemos a primeira caminhada em Belas, saímos assim da Serra de Sintra que muito nos deixa para explorar, mas optamos por mudar de ares. A Participação foi muito boa, tendo em conta que não estava previsto um bom dia de Sol, Esta caminhada

contou também com uma novidade, com a companhia dos nossos amigos patudos! É verdade, levamos os patudos e a K9 Training Center em conjunto co a Husse, ofereceu uma lembrança aos nossos amigos que nos acompanharam nesta 1ª caminhada.

O calendário de atividades do CNC pode ser consultado em www.cncentro.org



2ª Légua Nudista

Decorreu no passado dia 24 de Maio, a 2ª edição da Légua Nudista, prova que pretende ser uma referência no atletismo Naturista. Esta prova de Légua ainda é única em Portugal, contamos num futuro próximo estender a mais edições e locais, a única limitação e dificuldade é a politica legal desta atividade, que para já tem que decorrer numa praia oficial Naturista. Esta 2ª edição decorreu novamente na praia do Meco e foi em tudo semelhante à primeira prova que decorreu em 2013, a grande diferença foi o número de inscritos que praticamente duplicou e este ano contamos com a presença de uma atleta amadora brasileira que voou diretamente do Brasil para Portugal para participar nesta prova. A projeção na média foi maior.

Ficam as imagens da prova e das publicações nos média. A Organização composta pelo mentor da prova José Sousa o CNC, a FPN e o Clube Lebres do Sado, irão reunir em breve para começar a trabalhar já na 3ª edição desta prova, que apesar de ser uma Légua, esperamos que continue a crescer, como até aqui.









AZORES TRAIL RUN Mundo do Trail já conhece os Açores

Armando Teixeira e Anna Frost, ambos atletas da Salomon Running, foram os vencedores da primeira edição do Azores Trail Run, prova que se disputou no passado fim de semana na Ilha do Faial. O português foi o mais rápido entre os homens a percorrer os 48 quilómetros do percurso, com um tempo de 4h03m12s, quase sete minutos menos que o segundo classificado, o italiano Mirko Righetto, que por seu turno correu a meta dois minutos antes do Luso Telmo Veloso. Nas senhoras, a austríaca levou 4h35m54s a fazer a prova principal, deixando as portuguesas Ana Gonçalves e Susana Simões a mais de meia hora de distância. Esta foi a primeira edição do Azores Trail Run, uma prova que pretende ganhar destaque e no calendário internacional de Trail Running e que já contou com 200 participantes, divididos entre as duas provas, a principal, Faial Costa a Costa, e uma mais curta, o Trail dos 10 Vulcões, com 20 quilómetros de extensão e que foi ganha por José Batista.

O SESIMBRENSE | 31 DE MAIO DE 2014

Frio não desmotivou participantes

Meco Recebeu Légua Nudista

Decorreu no passado dia 24 de maio a 2ª edição da Légua Nudista do Meco que contou com cerca de 60 participantes vindos de todo o país. Joaquim Fernandes, da apropriada equipa Os Afaltos, foi o vencedor.



Este ano a iniciativa incluiu a vertente de caminhada permitindo uma participação familiar. Com o apoio da FPN - Federação Portuguesa de Naturismo, CNC - Clube Naturista do Centro e Associação Lebres do Sado, a prova idealizada e organizada pelo atleta amador José Sousa conjuga o desporto amador com a vertente do nudismo. Na sua primeira edição cerca de 90% dos participantes fizeram a sua estreia em ambiente nudista ultrapassando o desafio lançado pelo organizador de correrem a nu.

O pôdio ficou completo com o individual Fernando Santiago, o 2º a cortar a meta e Fábio Prates (Asas do Milénium/ O Praticante), Isabel Pereira (GORE), 12ª da geral, foi a primeira senhora a chegar, à frente da individual Carla Graça e de Lisandra Oliveira (AA Banco Brasil).

Segundo Júlio Esteves, presidente do Clube Naturista do Centro mostrou-se muito satisfeito com a adesão apesar do frio que se fazia sentir, "estamos satisfeitos pelo facto do número de participantes ter aumentado e destacamos aqui o aumento da participação feminina".

O responsável pelo clube referiu ainda que esta é uma forma de "promover o naturismo e em simultâneo a prática de atletismo e desportos ao ar livre".

Apesar de o sol não ter participado da iniciativa a alegria e o convívio entre os participantes deu a esta iniciativa o calor necessário para que Júlio Esteves aspire a que, "no próximo ano gostaríamos de ter mais pessoas a participar e a conviver nestas iniciativas que promovem a saúde e o bem-estar".

LÉGUA NUDISTA DO MECO

Correr assim não é para todos

A praia do Meco acolheu, na manhã de 24 de maio, a 2ª Légua Nudista, uma corrida bem propícia ao local onde foi realizada, ou não fosse esta praia uma das preferidas pelos amantes do Naturismo. As regras obrigavam – claro está – à ausência de qualquer peça de roupa, exceção feita a meias, ténis e chapéus que eram, porém, de uso opcional, uma vez que a corrida era na areia. O vencedor foi Joaquim Fernandes, que percorreu os cinco quilómetros em 22m28s, enquanto Isabel Pereira foi a mais rápida entre as mulheres, com um tempo de 30m07s. A Légua, que ficou marcada pelo convívio entre os presentes, contou com a participação de 43 aventureiros, o que prova que esta corrida não é mesmo para qualquer um.



Passou na TSF no dia 9 Maio de 2014



Clube Naturista do Centro
ccntr@gmail.com www.ccntr.org

TSF RUNNERS

AS SEXTAS
depois das 16h
na antena da tsf

2ª Légua Nudista 24 Maio 2014 JUNTA-TE A NÓS! CORRE NATURALMENTE!



14 Anos
4Men Clinic
A pensar em Si!!

O teu cartão de sócio do CNC
da-te voucheres para a 4Men Clinic

Participa nos encontros do CNC
e leva o teu cartão de sócio.

Todos os meses um voucher de 50€
para a 4 Men Clinic

Clube Naturista do Centro
www.cncentro.org cncentro@gmail.com

O nosso encontro com maior duração contará com atividades, tertúlias, divertimento, etc, e será realizado no Monte Naturista «o Barão» nos dias 13 a 15 de Junho. Recordamos que os sócios do CNC tem um desconto especial.



1º Encontro de Camping

13, 14 e 15 Junho de 2014

Clube Naturista do Centro
cncentro@gmail.com www.cncentro.org

20% desconto para sócios do CNC com quota válida



Monte Naturista O Barão
portugal



JUNTA-TE A NÓS! VIVE NATURALMENTE!

O desconto, é válido apenas para os preços de acampar. Inscreve-te através de cncentro@gmail.com

Temos em vigor a Campanha +VANTAGENS



Por cada amigo que inscrevas no CNC acumularás 10% do valor de renovação da quota do novo Sócio se paga até 31 de Março, portanto é fácil quantos mais amigos inscreveres mais desconto terá a tua quota para o próximo ano. Os amigos que se inscreverem ao abrigo desta campanha têm duas vantagens acrescidas:

Ficam isentos do valor de Jóia, e;

O valor da quota é igual ao valor praticado até 31 de Março.

Protocolos e Acordos de descontos



DEPILAÇÃO MASCULINA E FEMININA

DESCONTO DESDE 15%, MEDIANTE APRESENTAÇÃO DE CARTÃO DE SÓCIO, COM QUOTA VÁLIDA



Av de Moscavide 48A
Tel/Fax: 21 943 08 28

primeiros
passos

clínica de psicologia e saúde familiar

Para mais informações, deve
ser consultado o protocolo
no Fórum do CNC



naturism PORTUGAL  *Monte
Fidalgado
Olivais* simply natural 

**15% desconto para portadores
de Cartão do CNC com quota Válida**
Desconto válido apenas no acampar



K9 TRAINING CENTER
TREINO CANINO PERSONALIZADO

917 279 155 - 917 399 190
centrotreino.canino@facebook.com
k9unit.center@gmail.com
20% desconto para sócios com quota válida

Culinária Educativa e Vitalizante

Paula Perdigo

Aulas de Culinária

Refeições equilibradas

Bolos saudáveis e artísticos

Informações
E
inscrição

Tel: 963624649



paluchaperdigao@hotmail.com
conversasnutritivas.blogspot.com
Facebook Palucha Perdigo



Baoba
Espaço de Massagens



MASSAGEM de LUZ

Consulta também os protocolos válidos com apresentação do Cartão Naturista emitido pela Federação.

Proximas actividades do CNC

JUNHO

- 13 a 15 - Encontro na Praia do Salto (camping)
- 28 a 06 JULHO - Semana Mundial do Naturismo
-
-

JULHO

- 06 - Encontro na praia do Meco (comemorações da semana do Naturismo)
-
-

SETEMBRO

- 13 - Encontro de praia (local a divulgar)
-
-

OUTUBRO

- 25 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 [+]
-
-

NOVEMBRO

- 20 - 16º Aniversário do Clube Naturista do Centro
- 22 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 [+]
-
-

DEZEMBRO

- 13 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30
- 13 - Ceia de Natal partilhada na Sede da FPN 21:15