



O NATURAL

Primavera 2015

- Erva-prata
- Cãominhada em Belas
- O melhor do Sol e pele protegida
- Vantagens em ter cartão Naturista
- A 1ª vez...
- Atividades indoor

Chegaram os outdoors



Naturalmente!



Editorial



Companheiros, chegamos ao fim da época indoor, as piscinas voltam depois do fim do verão.

A primeira atividade outdoor, decorreu no passado dia 12 de Abril, em Belas, a nossa Cãominhada, que iremos repetir em outro local.

Durante o mês de Março, fomos ainda o único clube presente nas atividades comemorativas do 38º aniversário da Federação Portuguesa de Naturismo, uma sessão de piscina com ceia partilhada na sede. Contamos estar presentes por muitos e longos anos.

Continuando o trabalho iniciado em Janeiro de 2011, cá vamos nós, realizando alguns avanços na vida associativa Naturista, continuando a fazer, com o nosso clube cresça, e por conseguinte a Federação Portuguesa de Naturismo, também

O início da primavera em 2015 decorreu a 20 de março, às 22h45. Esta foi hora do equinócio da primavera, ou seja, o instante exato em que começou a primavera. Entende-se por equinócio da primavera o momento em que o sol cruza o plano do equador celeste (a linha do equador terrestre que é projetada na esfera celeste). Quando este acontecimento decorre em março, ele recebe o nome de equinócio da primavera no hemisfério norte. Já no hemisfério sul o equinócio da primavera tem lugar em setembro.

Saudações Naturistas

Júlio Esteves

**A revista Naturista Portuguesa
mais lida no mundo**

NUticias NUm miNUto

3 clubes Naturistas

Foi no passado fim de Março, que a associação PVA, deixou de ser federada, esteve apenas um ano, ligada a FPN. A sua direcção achou por bem dar por fim a sua filiação, foi a primeira associação não naturista na sua totalidade filiada na FPN



http://www.fpn.pt/historia/fpn/press/clubes_cnc.php

Dia Mundial do Naturismo 2015

No seguimento do convite endereçado para todas as entidades filiadas para celebrar o Dia Mundial do Naturismo com um encontro nacional na Praia do Meco no dia 28 de Junho, celebrando em simultâneo o 20o Aniversário da legalização da Praia do Meco, o Clube Naturista do Centro vai estar presente.



Erva-Prata

Sei agora que há diferentes plantas com a designação popular de erva-prata. Quando era criança os meus pais advertiam-me com frequência para não misturar no forrejo uma tal erva-prata rasteirinha e de flores brancas. Ela não matava os bichos mas conferia um sabor muito desagradável ao leite e à carne, de tal maneira que os mesmos não se podiam tragar.



Num exame escrito da disciplina de Matérias-Primas do antigo Instituto Comercial de Lisboa, para além do que se encontrava nas respetivas sebentas que presidiam ao estudo, atrevi-me a falar de uma erva que, depois de comida pelas vacas, transmitia ao leite odores e sabores desagradavelmente enjoativos. A professora, que não conhecia tal facto, ficou estupefacta com o à vontade do aluno, mas a ausência do nome científico acabou por colocar um ponto final no assunto. Humildemente acrescento que ainda não detetei a respetiva designação binominal latina e assim, não posso, por ora, caracterizar tal erva-prata com o necessário rigor.



A que desta feita venho abordar é talvez, de todas as ervas-prata, a mais divulgada em Portugal. Dá pelo nome de *Paronychia argentea* e pertence à família das *Caryophyllaceae*. Há também quem a conheça por paroníquia, paroninquia-de-clusió, erva-gelada e erva-do-orvalho.

Os americanos chamam-lhe “Algerian Tea” o que, desde logo, indicia a sua origem mediterrânica.

Trata-se de uma herbácea perene com brácteas secas que fazem lembrar papel translúcido. Nasce espontaneamente nos terrenos arenosos ou pedregosos expostos às radiações solares e encontra-se com frequência nas clareiras das matas xerófitas, solos incultos, bermas dos caminhos, dunas e areias litorais formando vistosos tapetes. Possui vários caules prostrados de cor avermelhada. As pequenas folhas são opostas, ovais ou ligeiramente lanceoladas com pecíolos curtos. Na floração aglomerada, o que desperta a atenção são as brácteas prateadas, protegendo e quase escondendo o respetivo perianto. Difícilmente se enxergam as minúsculas flores axilares de tons amarelos, com cinco sépalas e cinco pétalas. Elas são hermafroditas, beneficiando da polinização facultada por pequenos insetos.

A *Paronychia argentea* é bem visível nos “chás” compostos vendidos nas ervanárias visto que, pelo seu aspeto singular, se distingue facilmente das outras espécies.

Considera-se que possui propriedades diuréticas, adstringentes e vulnerárias.

A medicina popular utiliza-a, desde remotas eras, para os problemas dos rins e do fígado, dores abdominais e albuminúria e ainda para tratar transtornos gastrointestinais de cães e gatos.



O Dr. Lyon de Castro aconselhava o infuso de 30 g da planta num litro de água para tomar três vezes por dia, fora das refeições.

Consultei vários tratados estrangeiros de plantas medicinais e não encontrei, em nenhum deles, qualquer referência à erva-prata.

Isso faz supor que o seu uso é essencialmente devido à tradição popular que se transmite oralmente através das sucessivas gerações. A corroborar esta ideia temos o interessante livro de recolhas do historiador Domingos Boieiro. Na sua obra “Ervas e Mezinhas – Corpo e Alma – Cadernos da Memória do Alandroal” este meu “primo alentejano” regista o resultado de várias entrevistas feitas a camponeses idosos do seu concelho onde a *Paronychia argentea* aparece elencada como erva diurética e adstringente. Na página 64 refere-se mesmo que “o chá de erva-prata é excelente para fazer funcionar o aparelho urinário e em banhos serve para diminuir as secreções glandulares e limpar a pele”.

Por fim, devo acrescentar que encontrei também uma menção à erva-prata no pequeno dicionário “Nomes Vulgares de Algumas Infestantes e Respetivo Nome Botânico”, de Fátima Rocha, publicado em 1979 pela Direção Geral de Proteção da Produção Agrícola do Ministério da Agricultura.



Por Miguel Boieiro



Aproveite o melhor do Sol protegendo a sua pele

O sol é o principal responsável pelo envelhecimento da pele e pelo surgimento do cancro. Especialmente durante o verão, devido às férias, ficamos mais tempo ao ar livre e expostos ao sol, aumentando o risco de queimaduras solares. Exactamente nesta época, o ultravioleta B, principal causador do cancro da pele, apresenta maior intensidade, por isso, todos os cuidados devem ser tomados para evitar a acção do sol.

Seguindo as orientações abaixo, você poderá aproveitar o melhor do sol protegendo sua pele:

1. Evite exposições prolongadas e repetidas ao sol. Queimaduras solares acumuladas durante a vida predis põem ao cancro da pele.
2. Evite se expor ao sol nos horários próximos ao meio-dia. O horário entre 10 e 16 horas tem grande incidência de raios ultravioleta B, principais responsáveis pelo surgimento do cancro da pele. Procure a sombra neste período.
3. O bronzeamento ocorre gradativamente, após os primeiros dias de exposição. A pele leva 48 a 72 horas para produzir e liberar a melanina, pigmento que dá cor à pele. Portanto, não adianta querer se bronzear em um só dia. Ficar muito no sol não vai acelerar este processo. Você só vai se queimar e as queimaduras promovem danos irreversíveis para a pele.
4. Use sempre chapéu de sol, bonés, viseiras ou chapéus. Cerca de 70% dos cancros da pele ocorrem na face, proteja-a sempre. Não se esqueça de proteger os lábios e as orelhas. O chapéu de sol deve ser grosso, para bloquear bem a passagem do sol.
5. Aplique generosamente o filtro solar, 20 a 30 minutos antes de sair ao sol. Este é o tempo necessário para a estabilização do protector solar na pele, de modo que sua acção ocorra com maior eficácia. Faça isso de preferência em casa, sem pressa. Lembre-se

de reaplicar o filtro a cada 2 horas ou após mergulhar.
 6. Use filtro solar com FPS 15 ou maior. FPS é a abreviação de Factor de Protecção Solar e significa que usando um filtro com fps=15 sua pele levará 15 vezes mais tempo para ficar vermelha do que sem protecção. Pessoas de pele muito clara ou que tenham sardas, devem usar filtros com FPS 25 ou maior para garantir uma melhor protecção.

7. Peles claras e pessoas ruivas exigem maiores cuidados, pois são mais propensas ao cancro da pele. Pessoas de pele muito clara raramente se bronzeiam, portanto não insista em querer se bronzear, você só vai se queimar e danificar sua pele.

8. Tempo nublado também queima. Não se engane. Mesmo nos dias nublados, até 80% da radiação ultravioleta pode atravessar as nuvens e chegar à Terra. Portanto, use filtros solares também nestes dias.
 9. Filtro solar deve ser usado diariamente. Se você se expõe ao sol diariamente, mesmo que não seja na praia, use filtro solar nas áreas expostas para evitar o dano solar que se acumula durante os anos de vida.

10. A protecção das crianças é responsabilidade dos pais! Proteja as crianças e estimule os adolescentes a se protegerem. Este é um hábito que deve ser formado desde cedo. Cerca de 75% da exposição solar acumulada durante a vida ocorre até os 20 anos de idade, sendo muito importante a protecção solar nesta época da vida.

Texto de dermatologia.net

Compilado por: Helena Venceslau

HORARIO DE ATENDIMENTO PRIMAVERA/VERÃO

DE SEGUNDA DA SEXTA DAS 08:00 AS 22:00h.
 SÁBADOS E FERIADOS DAS 08:00 AS 11:00h.



faça já sua marcação

+351 966 300 591

+351 917 795 940

4menclinic@gmail.com





Vantagens na renovação da quota!

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

10% DESCONTOS!

Por cada novo sócio inscrito
informa-te através do email
cncentro@gmail.com



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



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



Depilação Masculina e Feminina

Desconto desde 15%, mediante apresentação de cartão de

Regresso ao Outdoor

O passado dia 12 de Abril marcou o regresso das nossas atividades outdoor. Realizamos a Nossa 1ª Cãominhada de 2015, com uma muito boa participação, quer de socios, quer caras novas e claro na companhia dos Patudos amigos. A cãominhada realizou-se eu Belas com o inicio um pouco atrasado para utilmar promenores.



Ficam mais, algumas imagens do evento.





Chegada a hora de refrescar...



Vamos voltar a repetir! Naturalmente!

Vantagens em ter Cartão Naturista



Com alguma frequência encontra-se nas redes sociais, através de pergunta directa por correio electrónico para o Clube ou mesmo pessoalmente a pergunta sobre as vantagens de ser associado e portador de Cartão Naturista Internacional emitido pela FPN -Federação Portuguesa de Naturismo.

Outra pergunta pertinente mas menos frequente, embora seja mais completa:

Que vantagens e desvantagens, direitos e obrigações são obtidos quando se é portador CNI - Cartão Naturista Internacional emitido pela FPN, reconhecido como cartão INF / FNI -Federação Naturista Internacional e, conseqüentemente ser-se federado internacional?

A resposta a estas questões ou dúvidas pode ser pessoal ou institucional, para cada um de nós ser portador de Cartão Naturista pode ter significados muito diferentes e para outros não ter qualquer significado ou utilidade.

Procurando dar alguma clarificação sobre o tema e dividindo o mesmo em duas partes estas poderão ser duas respostas entre tantas outras sobre este assunto:

Resposta pessoal

Com base em vários anos de naturismo associativo e tendo aderido ao associativismo quase ao mesmo tempo que ao naturismo, não faz para mim grande lógica viver uma filosofia de vida e não pertencer a um movimento global com representação em mais de 40 países sem me englobar nos mais de 450.000 naturistas representados na INF espalhados por todo o mundo.

Sem o contributo pessoal de todos os portadores de Cartão Naturista, o naturismo não era hoje um movimento global com centenas de Clubes e dezenas de Federações espalhados pelo mundo.

Não seria possível ter praias legalizadas, nem leis naturistas e muito menos seria possível ter instituições que nos representem, defendam os nossos interesses e procuram soluções para os nossos problemas.

Para mim faz todo o sentido que a grande maioria dos naturistas deveria ser federado, não por uma mera estatística ou numerologia, mas sim pelo peso que representaria para as instituições naturistas em geral e para a Federação Portuguesa de Naturismo em particular, tal como seria para todas as Federações dos vários países.

Para mim só através de uma coesão naturista nacional que dê peso e força às nossas instituições será possível elevar o naturismo em Portugal para novos patamares e desenvolvimentos.

Mais representatividade representa mais recursos humanos para se poder chegar a mais lados em simultâneo e para se poder executar mais tarefas em simultâneo.

Representa também mais recursos financeiros para levar a cabo mais ações, mais atividades, mais reuniões com entidades e acima de tudo mais rapidamente.

Mais recursos significa mais responsabilidade mas em simultâneo mais capacidade, mais intervenção e mais defesa dos nossos direitos.

Uma Federação que represente 1% dos naturistas não tem, nem pode ter a capacidade de uma que represente 99% dos potenciais naturistas de um país.

Um mercado em que um conjunto de entidades represente a grande maioria dos seus consumidores debaixo de um chapéu de

uma Federação Nacional, que por sua vez está debaixo de uma Federação Internacional tem um peso e uma representatividade significativamente maior que a dispersão anárquica de pessoas e meios.

Uma organização coesa, determinada e com uma estratégia comum abre portas a mais direitos, mais espaços legalizados e maior poder negocial perante as empresas que exploram o mercado naturista.

Poder negocial e representatividade representam a diferença entre ter ou não ter descontos em espaços naturistas, significa também uma clara afirmação que no nosso país existe e está quantificado um mercado potencial que será fator determinante para que os empresários possam justificar os seus investimentos, os seus planos de negócio e a contratualização de crédito para a concretização dos seus projetos futuros.

Para que tal seja possível, mais naturistas federados na FPN através dos Clubes nela filiados, através de novos Clubes e Associações ou mesmo diretamente na Federação é um imperativo para o futuro do naturismo em Portugal.

Por outro lado mais naturistas federados abre as portas a mais atividades indoor levadas a cabo pelos respetivos Clubes, mais associados permite abrir a porta a ginásios, piscinas, spas, caminhadas, passeios de barco e a ferramentas de comunicação com jornais e revistas em papel ou em formato digital.

No limite permite que um Clube possa ter um espaço físico para realização de atividades como se pode encontrar noutros países da Europa.

Mais naturistas permite abrir caminho a mais publicidade nas páginas e publicações dos Clubes e em simultâneo criar condições para um crescimento sustentado dos mesmos.

Tudo isto por tão pouco

O valor de quotização dos Clubes filiados na FPN não só é baixo, como pode incluir a emissão do Cartão Naturista Internacional e em simultâneo pertencer à Federação nacional e internacional.

Em Portugal o valor mais alto são os 40€ de adesão direta à FPN e o mais baixo começa nos 22.5 para jovens ou seniores na filiação ao CNC, pelo meio um conjunto de várias possibilidades em valor e filiação.

Com valores mais apelativos para jovens, seniores e famílias, com ou sem jóia de inscrição, com atividades gratuitas ou a preços especiais para associados a escolha e o acesso são do foro pessoal de cada naturista.

Vantagens

As vantagens de ser portador de Cartão naturista dependem muito da nossa forma de estar no naturismo.

Protocolos e parcerias com vantagens sejam pelo Cartão em si seja pelo Clube a que se pertence.

Participação na vida associativa através da presença nos encontros, reuniões e Assembleias Gerais entre outros.

Participação em debates presenciais ou em espaços virtuais do Clube ou Federação.

Acesso às publicações da Federação e do(s) Clubes.

Conhecer novos naturistas, frequentar ambientes naturistas e participar em atividades.

Ter Cartão Naturista é também ter acesso facilitado com ou sem desconto nos espaços naturistas em Portugal e no estrangeiro.

Não têm quaisquer obrigações específicas por ser associado, com exceção das regras básicas de convivência e comportamento exigidos na vida coletiva, respeito e cumprimento das leis que cada associação possui e que estão disponíveis para os seus associados.

Possibilidade de participar nas Assembleias Gerais das instituições (que geralmente decorrem uma ou duas vezes por ano), com voz e voto ativos contribuindo para o seu desenvolvimento e caminho a percorrer. Participação voluntária nas atividades e no contributo para as publicações do Clube e da Federação.

E finalmente à pergunta comum:

Quando se associar e em que Clube?



A resposta é simples e sempre igual, não será no meu Clube (mas devia 😊), mas sim no Clube que seja mais próximo geograficamente da sua área de residência no caso de participar nas suas atividades ou no Clube com que se identifica mais se não participar.

Se tiver dúvidas no ano seguinte pode mudar de Clube, pode associar-se a mais do que um Clube ou pode solicitar o seu Cartão Naturista diretamente na Federação. O mais importante e independentemente da sua escolha é fazer parte da família naturista espalhada por todo o mundo, contribuir e apoiar a nossa filosofia de vida e claro ser portador de Cartão Naturista Internacional emitido pela Federação Portuguesa de Naturismo.

Por Paulo Garcia



917 279 155 - 917 399 190

centrotreino.canino@facebook.com

k9unit.center@gmail.com

20% desconto para sócios com quota válida



Primeira vez...

É fácil ser naturista. Presentear o nosso corpo com o mar salgado, ou a água de uma piscina aquecida, sem elásticos desconfortáveis.

É prático ser naturista. Transportar malas mais leves e evitar roupas que encolhem com o passar das estações.

É confortável ser naturista, libertarmo-nos dos pijamas e dormirmos nus.

É fácil abraçar a Natureza e começar a viver de forma mais simples, despirmo-nos das roupas e dos preconceitos, junto daqueles que amamos.

É simples respeitar os outros que nos rodeiam e conviver com a sua nudez.

Difícil é estar fora da nossa zona de conforto...



Difícil foi ter um corpo, com mais de 4 décadas, que exhibe mágoas de vida, flacidez e descuidos de quem sempre se dedicou aos disfarces dos têxteis.

Difícil não foi libertar-me das roupas. Estar nua é confortável, qualquer um sente esse conforto desde que nasceu. Complicado foi estar nua perante o outro, foi esquecer complexos antigos, que pertenceram primeiro a uma menina, depois mulher.

Difícil foi estar nua quando nunca tinha sequer ousado vestir um biquíni. Mostrar o meu corpo, imperfeito como tantos outros... Complicado foi fechar no roupeiro, juntamente com todas as minhas roupas, os medos e as inseguranças que eu própria criei.

Difícil foi cortar laços com uma sociedade essencialmente têxtil, que privilegia a perfeição física ao invés de elogiar a simplicidade do autêntico, sem camuflagens ou desconfortos desnecessários.

Além do respeito pelos outros, que cedo nos é transmitido, há um árduo trabalho a fazer no reconhecimento do respeito por nós próprios. No caminho para a aceitação daquilo que somos, valorizando-nos com uma maior simplicidade, sem os permanentes disfarces tingidos e estilizados.

Na maioria das situações não se nega a prática do naturismo por pudor ou falso moralismo, adequado a épocas de gerações passadas. Adia-se o respeito por nós próprios quando continuamos encerrados em roupas, motivados pela falta de confiança ou simplesmente pelo receio da discriminação social.

É simples conviver com a nudez coletiva, difícil foi a minha própria nudez. Expor-me sem qualquer tipo de refúgio ou muralha de proteção.

Descomplicado foi sentir-me bem. Verdadeira foi a satisfação pessoal ao permitir-me esta descoberta.

A aceitação, o respeito e uma pitada de amor-próprio lançaram-me numa experiência sem retorno.

Um percurso que ainda não dou como concluído, mas que desbravou o caminho que será agora natural seguir. Não me desfiz dos complexos, mas optei por fechá-los no tal armário, na esperança de ficarem para sempre lá esquecidos. Porque é fácil ser naturista!

Por Filipa Gouveia



Ao adquirires estes produtos, ajudas o Clube e o Naturismo a crescer

6 coisas úteis para se fazer com a borra de café

Muitas vezes jogamos a borra do café fora, e mal sabemos que ela pode ser útil para várias coisas. Nós fizemos uma lista para mostrar 6 coisas que podem ser feitas com ela:

1. Retire o inchaço dos seus olhos



Misture borra de café com água e aplique sob seus olhos. Após 15 minutos retire, e pronto seus inchaços foram resolvidos!



2. Livre-se da celulite



Para reduzir os bolsões de celulite, crie uma mistura de pó de café com óleo de coco. Faça uma massagem com a mistura e depois enxugue, após um certo tempo você irá perceber os resultados.

3. Limpe locais difíceis



Talvez você não saiba mas a borra do café misturado com sabão, pode ser a solução para superfícies difíceis de limpar.

4. Eliminar os cheiros desagradáveis do seu carro



A borra do café pode ser a solução para os cheiros desagradáveis do seu carro. Ponha um pouco dela e com o tempo você irá ver o resultado.

5. Limpe a grelha



Ela é uma ótima solução para fazer a limpeza rápida de sua grelha.

6. Diminua as pulgas de seu cachorro



Ao lavar seu animal, ponha um pouco de borra nele, isso irá ajudar a diminuir as pulgas.

Artigo de www.blogandociencia.com



Encontro de Camping

12, 13 e 14 Junho

Monte Naturista O Barão
portugal

Descontos de estadia desde
20% para todos os Sócios
25% para os Sócios Jovens

Informa-te sobre mais vantagens de desconto, para estadias maiores!

JUNTA-TE A NÓS! ACAMPA NATURALMENTE!

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

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



clínica de psicologia e saúde familiar

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

naturism
PORTUGAL



simply natural



15% desconto para portadores de Cartão do CNC com quota Válida

Desconto válido apenas no acampar



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

Fátima Perdigão

Aulas de Culinária

Alimentação equilibrada

Bolus saudáveis e artísticos

Informações
&
Atividade

Fone: 943624669



fatimaperdigao@fezmail.com
conversasnutritivas.blogspot.com
Facebook: Fátima Perdigão

Baoba

Espaço de Massagens



MASSAGEM de LUZ

DEPILAÇÃO MASCULINA

Atendimento Personalizado

- Depilação corpo todo, incluindo áreas genitais
- Massagens e Tratamentos Estéticos



+351 966 300 591
+351 917 795 940
4menclinic@gmail.com
www.depilacaomasculina.weebly.com

Novo protocolo: **Dias Distintos**
Turismo Rural
Cercal, Alentejo



Preços especiais para socios

Mais informações, através de: dias.distintos.trural@gmail.com / 917816239



Quartos de casal, e mezanines para 4 pessoas
NATURALMENTE em Turismo Rural

Proximas actividades do CNC

MAIO

- **01 a 04** - Scottish Naturalist Weekend
- **14 a 17** - INF-ENY (Youth Springtime Meeting) - Germany
- **24** - Abertura da época balnear CNC-2015 (Praia da Bela Vista)

JUNHO

- **04 a 07** - ALPE - Adriatic Meeting - Croatia
- **12 a 14** - Encontro de camping (Barão)
- **28** - DIA MUNDIAL DO NATURISMO 2015 (INF-FNI) (hemisfério norte)
- **28** - Encontro de praia (Meco - Dia Mundial do Naturismo)

JULHO

- **05** - Encontro de Praia (Adiça) - 1ª Naked walk
- **26** - Encontro de Praia

IN-DOOR **OUT-DOOR** **OUTRAS**



Abertura de época
PRAIA DA BELA VISTA
24 de Maio

 **Estamos a tua espera! NU Relax**  

Naturalmente!



Encontro de Camping
12, 13 e 14 Junho

Monte Naturista O Barão
portugal

Descontos de estadia desde
20% para todos os Sócios
25% para os Sócios Jovens


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

Informa-te sobre mais vantagens de desconto, para estadias maiores!

JUNTA-TE A NÓS! ACAMPA NATURALMENTE!