



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

O NATURAL

FIM DE ANO

- Erva-formigueira
- Indoor do CNC
- Cuidados com o frio
- CNC na revista «N»
- Resoluções de ano novo
- Livros
- Kefir, o probiótico cuja origem se perde no tempo
- O meu Naturismo

2014

Feliz Ano NU de 2015



Naturalmente!

Editorial



Companheiros, estamos a chegar ao fim de mais um ano e com mais um NATURAL, para dar a conhecer e relembrar o que aconteceu nas nossas actividades.

O «NATURAL» voltou a ser editado e publicado desde que esta direcção tomou posse em Janeiro 2010, era um dos objectivos a que nos tínhamos proposto, entre outros. Desde então publicamos pelo menos 4 edições por ano e desde 2013 que a direcção decidiu desfolhar «O NATURAL» pelo mundo, e deixou de ser apenas uma publicação exclusiva, para sócios.

Hoje podemos afirmar que o Movimento Naturista está em ascensão, acreditamos que não foi só pelo nosso trabalho, mas contribuímos muito e de bom agrado. Nesta vida, que é feita de projectos, e este nosso, para o clube, era de 4 anos, assim afirmamos que chegou ao fim, com muitos altos e baixos pelo meio, mas com um balanço geral muito positivo.

Solstício de inverno é um fenómeno astronómico que acontece todos os anos ao dia 21 ou 22 de Dezembro. Esta data marca o início do inverno no hemisfério. Este dia é o dia mais curto do ano e conseqüentemente a noite mais longa do ano. Meteorologicamente o inverno começa a 1 de Dezembro e Astronomicamente o seu início acontece em 2014 a 21 de Dezembro. A hora exacta que marca o início do inverno em Portugal e no hemisfério norte em 2014 é 23h03.

Saudações Naturistas

Júlio Esteves

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

NUticias NUm miNUto

Mais um espaço de leitura, para o nosso Natural

A FPN, continua a fazer a sua página web, e desta feita criou mais um espaço de leitura para as publicações dos clubes, depois do ataque feito ao ultimo Natural. Aproveita, Lê e ajuda a divulgar

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



40 anos de praia

De acordo com um ranking publicado no site do Inglês "os mais ricos", conhecida por suas múltiplas palmares, Leucate ocupa o primeiro lugar no Top 10 das praias naturistas em todo o mundo, "As praias de nudismo no topo do mundo". Nas mais altas fileiras de um pódio completado pelas praias situadas em Mallorca e na Flórida, incluída em um ranking que também lista as praias na Grécia, Croácia ou as Ilhas Canárias, a praia de Leucate fez a sua diferença pela sua areia fina e dourada, estendendo-se uma milha.

Em 2014, Leucate celebra o seu 40º aniversário da criação do perímetro naturista no seu território, autorizados pela "Missão Racine" para o desenvolvimento da costa de Languedoc, este é um grande reconhecimento dos recursos naturais e da qualidade de vida, um benefício para a cidade e seu setor naturista em particular.

Erva-formigueira

Numa pequena propriedade meio abandonada brotou, em interstício do empedrado, uma erva-formigueira. Passados alguns meses, quando lá voltei, a pequena erva tinha-se transformado numa enorme moita, reproduzindo-se vigorosamente por vários locais. Podemos assim, desde logo, deduzir uma das características desta planta mexicana: a produção de milhares de sementes o que origina a sua rápida proliferação como espécie infestante. Outro atributo marcante é o seu odor indefinido, mas inconfundível. Há quem diga que cheira a formigas esmagadas e daí o nome que se dá à planta. Outros mencionam que deita um aroma que parece uma mistura de petróleo, menta, cânfora, segurelha e limão. De qualquer forma, a fragrância é muito intensa e original.

Para que não haja confusões, uma vez que o termo popular “erva-formigueira” aparece atribuído a diferentes plantas, em várias regiões do mundo, esclareço que me estou a referir à *Chenopodium ambrosioides* L., planta da família das quenopodiáceas, nativa da América tropical, que se aclimatou com facilidade em todas as regiões subtropicais e temperadas.



Sendo bastante utilizada pelos ameríndios como planta medicinal, foi trazida para a Europa pelos espanhóis no século XVI e logo tomou várias designações: *epazote*, *chá-do-méxico*, *chá-dos-jesuítas*, *erva-de-santa-maria*, *erva-vomiqueira*, *formigueira*, *lombrigueira*, *mentruz*, *quenopódio*, *ambrósia*, etc.



Crê-se que a reputação desta planta provém do facto de afugentar ou eliminar parasitas, outrora muito comuns nas habitações e povoados: pulgas, piolhos, percevejos, carrapatos, moscas ...

Em traços largos, podemos descrevê-la como herbácea anual ou perene, de raízes brancas, compridas e oblongas. Os seus caules são vigorosos, angulosos e ramosos, possuindo sulcos longitudinais pouco profundos, podendo atingir um metro de altura. As folhas são ascendentes, oblongo-lanceoladas, irregularmente dentadas e agudas com pecíolo curto. As flores aglomeram-se em espigas terminais e são brancas ou levemente esverdeadas e pequenas (1 mm de diâmetro). Os frutos, também muito pequenos, são aquénios ovóides achatados, completamente envoltos nos respetivos cálices, dando sementes pretas, brilhantes e lisas. Com bom desenvolvimento vegetativo, um só pé pode produzir dez mil sementes. Toda a planta, sendo intensamente verde, avermelha um pouco, quando as sementes amadurecem.

Os seus principais constituintes químicos são saponinas, taninos, sucos amargos e um óleo essencial, cujo componente determinante se chama *ascaridol*. É ele o principal responsável pelas propriedades anti-helmínticas da erva-formigueira (capacidade de eliminar os parasitas intestinais). O óleo, amarelado e de aroma penetrante, serve de base a muitos medicamentos e aplicações veterinárias.



Para além da propriedade antes citada, a planta é carminativa, tónica estomacal, emenagoga, antiespasmódica, vermífuga, diurética, cicatrizante, analgésica, antirreumática e antiasmática.

Outrora abusava-se em demasia, quer da erva, quer da sua essência, ocorrendo frequentes intoxicações devido ao *ascaridol*. Hoje em dia continua a consumir-se a erva-formigueira mas com os devidos cuidados e não ultrapassando as doses prescritas pelos especialistas.

Algumas receitas clássicas:

Para eliminar vermes intestinais, melhorar as funções digestivas, aliviar a asma e as perturbações nervosas – tomar três chávenas por dia de uma infusão de 20g da planta verde num litro de água.

Para pernas inchadas, varizes, afeções da pele e picadas de insetos – aplicar cataplasmas das folhas cozidas com sal marinho.

Tendo sempre presente, as contra-indicações provocadas por doses elevadas, lembra-se que a infusão da erva-formigueira era, noutros tempos, tomada com regularidade como sucedâneo do verdadeiro chá.

Atualmente estuda-se, com acuidade, o seu efeito inseticida contra melgas e mosquitos e a aplicação em agricultura biológica para combater determinadas pragas.



Por Miguel Boieiro

Cuidados a ter com a chegada do frio

O frio já chegou...

E com ele algumas mudanças podem ser percebidas na nossa pele, tornando-a mais ressecada e áspera, chegando a gretar em alguns locais.

Por outro lado, aqueles que têm pele oleosa na face podem apresentar aumento de oleosidade e, até mesmo, uma piora da dermatite seborréica (aquela descamação localizada ao redor do nariz, nos supercílios, atrás das orelhas e no couro cabeludo) nesta época do ano. Sendo assim, veja algumas dicas para manter sua pele saudável enquanto o calor não volta.

Pele ressecada e/ou descamativa não tome banhos muito quentes, eles retiram a oleosidade natural da pele, evite se ensaboar demais e não use bucha, isso retira a hidratação natural da pele. Prefira sabonetes suaves, "hidratantes" se tomar 2 banhos por dia, ensaboe o corpo todo em apenas 1 deles. No outro, só ensaboe as áreas de dobra de pele (axilas, regiões inguinais e nádegas) logo após o banho, com a pele ainda húmida, use um hidratante nas áreas ressecadas. Procure um dermatologista para saber qual o hidratante mais indicado para sua pele beba bastante água e coma frutas, legumes e verduras.

Aumento da oleosidade, evite usar hidratantes nas áreas de pele oleosa, eles raramente são necessários. Mesmo se logo após o banho, a pele parece ressecada, em pouco tempo a oleosidade natural vai retornar evite lavar a face com água quente, pois isso estimula a produção de mais oleosidade evite alimentos gordurosos beba bastante água e coma frutas, legumes e verduras só use filtros solares ou cosméticos com o rótulo oil free (livre de óleo) se a pele descama ou fica avermelhada na região central da face, procure um

dermatologista, você pode estar com dermatite seborreica Rachaduras labiais.

Se você mora em locais de clima frio e seco, não espere os lábios racharem para então cuidar deles, previna-se seguindo as dicas abaixo:

- Em dias mais frios, use umectantes labiais várias vezes ao dia. As mulheres podem «caprichar» nos batons hidratantes não passe a língua sobre os lábios para molhá-los, isso só vai piorar a desidratação, beba bastante água.

Protecção solar:

O sol do outono e do inverno é uma delícia, mas não se deixe enganar, ele não é inofensivo. Nesta época, apesar de uma menor incidência dos raios UVB, responsáveis pela queimadura solar, a radiação UVA, principal causadora do envelhecimento cutâneo, continua forte.

Portanto, apesar de você não se "queimar", o sol danifica a sua pele e você deve protegê-la com filtros solares de FPS 15 ou maior sempre que ficar exposto ao sol.

Texto de dermatologia.net

Compilado por:



Helena Venceslau



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 cncentrogmail.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

primeiros passos



clínica de psicologia e saúde familiar

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 Indoor

O passado dia 25 de Outubro marcou o regresso das nossas atividades indoor. Foi uma atividade bastante participada, com a participação de alguns convidados de socios e novos novos sócios.

Esta atividade esteve muito perto da lotação maxima contratada o que muito nos alegra e dá alento para continuar e fazer mais, quem sabe, que com pequenos ajustes, e mais participação, não duplicaremos as atividades indoor.



Depois da piscina realizamos uma ceia partilhada na sede da FPN onde infelizmente, nem todos poderam estar presentes.



Clube Naturista do Centro, regressa à revista N

A direcção do Clube Naturista do Centro felicita a Federação Portuguesa de Naturismo pela reedição da **Revista N**, em formato digital, mais económico e ecológico, dando sinais de que, ao longo dos últimos 4 anos, a direcção do CNC tem levado a bom porto todos os desafios a que se tem proposto.

Desde 2010 o caminho tem tido altos e baixos. À semelhança de outras instituições, o CNC não deixou de sentir a crise, que se reflectiu na perda de alguns sócios. Esta situação deixa-nos tristes, especialmente pelos que deixaram de poder pagar as quotas por motivos que lhes foram alheios, a quem desejamos as maiores felicidades, continuando a contar com a sua presença em algumas actividades gratuitas.

A actual direcção do Clube Naturista do Centro, sofreu apenas algumas alterações desde o início do seu projecto em 2010, A redução dos corpos sociais deveu-se apenas a uma opção estratégica para fazer reabilitar a actual Federação Portuguesa de Naturismo, que sofreu um grande «acidente» ao ser abandonada e usurpada por pessoas que, para nós e até determinada altura, mereceram alguma consideração. Acusamos aqui publicamente a nossa lealdade à FPN e INF-FNI (Federação Naturista Internacioal). Desde sempre, este clube esteve ao seu lado, acompanhando a evolução das instituições, que seguem a própria evolução da civilização, não nos sentindo presos a nenhum dogma. A tolerância e o respeito por todos sem excepção, sempre foi a nossa melhor oferta e arma de defesa.

Ao longo destes 4 anos a direcção realizou um grande esforço para manter a actividade mais significativa indoor, a nossa piscina. A Piscina indoor foi inicialmente uma actividade do FPN, mas a actual direcção do Clube Naturista do Centro, decidiu, e em boa altura, realizar um sessão mensal, 15 dias depois da sessão da FPN, e no fim do ano. Esta revelou-se uma aposta ganha,

mostrando a todos que era possível fazer mais pelo Naturismo em Portugal, fazendo reverter o decréscimo de associados que estava a surgir rapidamente. A crise instalada no nosso país, e no próprio seio do Naturismo associativo, provocou algumas baixas. No entanto, entre a nossa tentativa de trabalho e oportunismo da ocasião por parte de outros, continuamos o caminho que nos propusemos: trabalhar em prole do Naturismo, fazendo levar a bom porto o nosso projecto.

O nosso calendário de actividades, ao longo destes 4 anos, foi a maior prova da nossa dedicação a esta causa e a esta filosofia, que tanto nos faz bem, pertencer e praticar. Como em tudo, infelizmente não conseguimos chegar a todos, nem a todo o lado, mas tentamos. Para conseguirmos fazer melhor, teremos que contar ainda mais com a ajuda de todos. Todos os sócios, todos os amigos e futuros sócios, para fazermos crescer ainda mais esta forma de viver, em harmonia com Natureza. Orgulhamo-nos de ser o clube com maior representatividade na Federação Portuguesa de Naturismo, isso mostra quanto os nossos sócios e amigos acreditam no nosso trabalho e dedicação.

Somos acusados por pequenos grupos, porque partilhamos as nossas actividades, com pessoas, com orientações sexuais diferentes, das ditas «normais», com «Nudistas», com falsos naturistas, o que quer que isso queira dizer... Enfim somos um clube aberto a todos, tolerante e que respeita a família, seja ela qual for independentemente da forma como for composta. Orgulhamo-nos de ter casais gays como sócios, para nós são casais perfeitamente normais, que todos respeitam, e todos nós respeitamos.

O Clube Naturista do Centro respeita todos, e aceita todas as pessoas que se pretendam fazer de sócio, independentemente, da forma como vivem, da sua religião ou da opção sexual. As diferentes opções individuais não nos dizem respeito, desde que venham por bem, estejam bem, e continuem a respeitar a ética Naturista. São todos bem-vindos. Assim fazemos cumprir também a orientação de INF-FNI.

Queremos continuar a crescer, e a ajudar a FPN a crescer em Portugal. Queremos fazer muito mais pelo Naturismo. Quanto mais o nosso clube crescer, mais cresce a Federação e o Naturismo em Portugal. Não somos os melhores, apenas seguimos o nosso

projecto ao lado da FPN, e da própria INF-FNI de forma clara, transparente e responsável, com tolerância e respeito.



Saudações Naturistas
Júlio Esteves
Presidente da Direcção

(Publicado na revista N, da Federação Portuguesa de Naturismo)

917 279 155 - 917 399 190

centrotreino.canino@facebook.com

k9unit.center@gmail.com

20% desconto para sócios com quota válida



Comemorações do 16 Aniversário

O nosso fez no passado dia 20 de Novembro 16 anos, são 16 anos com altos e baixos, mas sempre com o mesmo propósito, a defesa e a promoção da prática naturista, traduzida numa forma de viver em harmonia com a natureza através da prática da nudez colectiva, no propósito de favorecer o respeito por si mesmo, o respeito pelos outros e pelo meio ambiente e a saúde física e

psíquica do Homem. As comemorações realizaram-se durante a actividade programada para o dia 22, com uma sessão de piscina, ao natural, mas infelizmente sem a presença da Sofia, professora de hidroginástica, devido a uma lesão, rápidas melhoras.



Depois da piscina, realizamos uma ceia partilhada na sede da FPN onde contamos com a presença de sócios e amigos. Nesta atividade onde comemoramos o aniversário do Clube Naturista do Centro, contamos com prendas dos nossos parceiros para sortear pelos presentes foram 3 vouchers de 50€ em serviços na 4Men Clinic e NATURLS





A Ceia na sede da FPN



<https://www.youtube.com/watch?v=rH3HjiQzXks>



Livros

Ao ler a mensagem que recebi do nosso estimado companheiro Júlio, que me diz, que esperava um texto meu para publicação na última edição deste ano de "O Natural", logo pensei: tenho que escrever um texto, pois não posso deixar de dar aos bons amigos, aquilo que esperam de mim!

Como tal, começo a teclar e vou escrevendo o que vou pensando!

E penso escrever acerca de 'viver em natureza'.

Mas como posso escrever, se não consigo passar para as palavras aquilo que a minha alma sente!

Só nos bons livros, aqueles que me ensinam, é que encontro as palavras, que formam frases, que compõem textos, que preenchem páginas de livros.

«Saborear um livro, desde o cheiro do papel ao ritmo do texto e à música das palavras e compor de novo, dentro de mim, a história nele contada, traduzida em emoções que me pertencem exclusivamente»

E é por isso que ao lê-los, vejo reflexos do meu pensamento.

Eles dão-nos o impulso para evolução para um nível mais elevado das nossas mentes colocando-as em equilíbrio com as nossas almas.

É nesse equilíbrio que nos é permitido não viver a vida apenas a nível do corpo: Alimentando-o, vestindo-o, ...!

O nosso corpo não é apenas um invólucro da alma. É nele que passam as sensações e, haverá melhor sensação que a da liberdade em comunhão com a natureza!?



Quero aqui, partilhar convosco algumas frases, pensadas por homens que elevaram as suas mentes e, através dos livros, emprestam-nos essas armas que usam, para que as sociedades um dia, sejam mais iluminadas:

Então, para ler, ou reler, pensar e repensar:

«Os corpos nus, quer dos pais, quer dos filhos ou irmãos, são vistos e tratados como totalmente naturais, totalmente maravilhosos e totalmente aprovados – não como coisas de que se deva ter vergonha.»

Somos seres de três partes: corpo, mente e alma. Cuidemos, não só do corpo mas também da nossa alma e da nossa mente.

«E quando foi a última vez que choraram de alegria? Escreveram poesia? Fizeram música? Dançaram à chuva?... Subiram uma colina? Nadaram nus? Caminharam ao nascer do sol? ... Comungaram com a natureza?»

O que não é decente? Não poderá ser o que não é livre, nem o que não é amor.

A decência, nada tem a ver com o que é certo ou errado. Raramente é um comportamento que nos traz felicidade.

«Podem todos concordar que é errado matar um homem, mas será errado correr nu à chuva?»

O que pode ser normal, pode não ser natural. 'Normal' significa o que é feito habitualmente. 'Natural' é como és quando não estás a tentar ser 'normal'.

«Digo-te: nada é mais natural do que o amor.»

Agostinho de Hipona, filósofo, pensador, teólogo, dizia há 1600 anos atrás:

«Ama e faz o que quiseres...»

Um verso dum poema de Sophia de Mello Breyner Andresen:

«Creio na nudez da minha vida.»

Acreditemos também nisso!

Viva o CNC

Por Maria Isabel Bonito

Viva a FNP

Saudações naturistas

Naturalmente, beijo!



Bibliografia

Aguiar, João, 'Navegador Solitário'

Walsch, NealDonald, 'Conversas com Deus'

Andersen, Sophia de Mello Breyner, 'Passam os carros'



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

Ultima piscina de 2014

Foi no passado dia 13 de Dezembro que realizamos mais um encontro indoor, Mais uma magnifica sessão de piscina ao natural, onde mais uma vez a participação foi muito elevada, onde se aproximou muito da lotação máxima permitida.



NATURISMO E ALIMENTAÇÃO

Em época de balanços, muito podemos reflectir sobre o ano que termina ou terminou mas sabemos que não é possível alterar o passado, nem nos ajuda em nada culpabilizarmo-nos ou criticarmo-nos exageradamente. O mais importante é ter noção do que atingimos de positivo, aprender com o que passou de menos benéfico e ter a certeza de que podemos sempre melhorar!

Sentir gratidão pela possibilidade de tomarmos novas decisões que construirão um futuro melhor, será o primeiro passo a dar para colocar em marcha um plano de acção em direcção à mudança.



Que melhor forma de começar o ano de 2015 do que oferecendo-a nós próprios e a quem amamos, nos ama e se preocupa connosco - uma melhoria significativa na forma como cuidamos de nós, dos outros e de tudo o que nos rodeia?

A alimentação tem, de facto, influência em todas as áreas da nossa vida. É o combustível da nossa existência, digamos assim, que nos ajuda a ser saudáveis, de corpo, mente e espírito.

Já há muito tempo que o vegetarianismo é considerado, por autoridades de saúde pública e associações de nutricionistas, como adequado a qualquer idade e fase de vida, com claras vantagens na diminuição de risco de várias doenças e até na sua cura (diabetes, colesterol, alergias, obesidade, cancros, falhas renais, problemas intestinais, asma, artrites, osteoporose, hipertensão, problemas cardíacos, etc).¹



Os alimentos do reino vegetal fornecem-nos enzimas (quando consumidos crus), vitaminas, minerais e contêm todos os aminoácidos necessários ao organismo humano, bastando diversificar o seu consumo. Além de serem isentos de colesterol - que só se encontra em produtos animais- também são ricos em fibra, essencial ao normal funcionamento do intestino; enquanto que as carnes (vermelhas, de aves, peixe, crustáceos, moluscos, etc.) não têm fibra, contêm demasiada gordura e proteína nocivas, estão inundadas de toxinas, antibióticos, hormonas, vacinas, bactérias, adrenalina (despoletada no corpo do animal devido ao sofrimento por que passou), etc., etc....

Estaremos a respeitar-nos quando nos alimentamos de acordo com as necessidades nutricionais, a fisiologia do nosso organismo, o conhecimento da nossa mente e a sabedoria do nosso coração.

A juntar às razões de saúde já referidas, estão as de ordem ética -o respeito pelos outros animais, a sustentabilidade alimentar a nível global e a fome no mundo - , as ecológicas - a indústria de produção de animais para consumo humano é das mais poluentes do planeta e a que mais contribui para a formação de gases de efeito de estufa² -, e as de nível espiritual, já que diversas correntes espirituais - e até religiosas - aconselham o ser humano a praticar a compaixão em relação a todos os habitantes do planeta (humanos e não-humanos) e que o consumo de animais pode tornar as pessoas mais agressivas, stressadas e com dificuldades de concentração, para além de que, como os alimentos de origem vegetal têm uma vibração energética mais subtil e os de origem animal demasiado densa, uma alimentação baseada em vegetais, ajudará (ou será essencial) ao despertar da consciência e à evolução da alma humana.

Sabendo, por experiência própria, que é muito mais fácil compreender teoricamente algo do que praticá-lo, penso que será

util sugerir formas de integrar no dia-a-dia o que sentimos que seria mais benéfico.

Assim, segue uma lista de sugestões para melhorar a sua alimentação, que pode implementar em Janeiro de 2015 ou logo que desejar (e porque não já hoje?!)

- Na próxima ida ao mercado, à mercearia ou ao supermercado, demorar-se mais na secção das frutas e dos vegetais e contabilizar quantos nunca usou ou nem conhecia e aventurar-se a comprar 1 ou 2 diferentes dos que habitualmente consome.
- Procurar receitas veganas ou comprar livros de culinária vegana (em livrarias, lojas de produtos naturais ou pela internet) e colocar em prática uma por semana, ou uma por dia!³
- Ingerir mais quantidade de frutas frescas (e não se fique pela maçã ou pela laranja) e vegetais crus (em saladas, patés, sumos naturais, molhos para saladas, purés, etc.)
- Eliminar produtos processados e refinados (enlatados, refeições prontas, pão, massas, pizzas, arroz, açúcar, etc) substituindo-os por alimentos integrais e naturais.
- Ter uma consulta de nutrição com um profissional de saúde habituado a elaborar planos alimentares vegetarianos e veganos.⁴
- Eliminar o consumo de carne, peixe, lacticínios, ovos e mel: em simultâneo ou gradualmente, esta é uma decisão pessoal. Siga o que a sua consciência lhe diz, tendo em conta os imensos benefícios do veganismo e os problemas graves do carnismo (consumo de produtos de origem animal, sem questionamento e reflexão sobre o impacto deste hábito), o importante é informar-se bem e saber que tem uma meta a atingir.

- Usar as receitas habituais, substituindo a carne por grão ou feijão, o peixe por lentilhas, os laticínios por cremes ou bebidas vegetais (natas de aveia ou de arroz, leite de côco, de amêndoa, arroz ou aveia), o queijo ralado por levedura de cerveja, os ovos por linhaça ou farinha de grão (dependendo do tipo de receita, os ovos têm muitos substitutos)⁵
- Conviver com pessoas veganas ajudará a motivar e a ter mais incentivo para se manter fiel às suas resoluções de melhorar a saúde ou/e de contribuição para um mundo mais harmonioso.
- Registrar-se em sites, fóruns ou grupos de veganismo e/ou crudivorismo, aprendendo com a experiência de outras pessoas, acedendo a receitas, notícias, estudos, dicas, sugestões e palavras encorajadoras.
- Inscrever-se num curso de culinária vegano ou crudívoro: vai alargar horizontes, conhecer mais pessoas em busca do mesmo e aprender muito. Use depois esses conhecimentos para praticar em casa e surpreender família e amigos.
- Inscrever-se em aulas de yoga ou de meditação numa escola onde se trabalhe, não apenas a flexibilidade do corpo, mas também a da mente, o que ajudará a encontrar e manter o foco e a concentração necessárias à realização das suas resoluções e objectivos.

Desejo-vos um Ano Novo naturalmente repleto de saúde, vitalidade, energia, motivação, perseverança, realização pessoal, amor, paz, harmonia e felicidade!

Por Sofia Barradas



Notas: <http://www.eatright.org/About/Content.aspx?id=8357>

<http://www.avp.org.pt/notiacutecias/alimentao-vegetariana-equilibrada>

Em inglês: <http://www.fao.org/newsroom/en/News/2006/1000448/index.html>

Em português: <http://veja.abril.com.br/noticia/ciencia/populacao-mundial-deve-consumir-menos-carne-e->

[leite-para-conter-mudanca-climatica](#)

Exemplos de sites e blogs com receitas em português:

<http://www.centrovegetariano.org/receitas/Cat-12-Por-Tipo.html>

<http://www.avp.org.pt/receitas.html>

<http://www.blogthelovefood.com/>

<http://acozinhaverde.blogspot.pt/p/livro-de-receitas.html>

http://compassionatecuisineblog.com/?page_id=5464

<http://veganchefportugal.blogspot.co.uk/search/label/Receitas>

Exemplos de sites e blogs com receitas em inglês:

<https://www.vegansociety.com/resources/recipes>

<http://www.gluten-free-vegan-girl.com/recipe-index>

<http://www.findingvegan.com/>

Pode encontrar uma lista destes profissionais aqui: <http://www.centrovegetariano.org/Article-341-M%25E9dicos%252C%2BNutricionistas%2Be%2Boutros%2BProfissionais.html>

Substituir ovos em receitas:

Em português - <http://universoalimentos.blogspot.co.uk/2010/06/cozinhar-sem-ovos.html>

Em inglês - <http://mydarlingvegan.com/2012/11/replacing-eggs/>

Kefir, o probiótico cuja origem se perde no tempo



O kefir, com um aspecto semelhante ao do iogurte natural, é um probiótico de elevada qualidade produzido através da fermentação do leite.

O seu valor nutricional e terapêutico é de grande importância, uma vez que contém bactérias que não existem no iogurte tradicional, como a *Lactobacillus caucasus*, *Leuconostoc*, e espécies de *Acetobacter* e

Streptococcus, bem como leveduras benéficas, que eliminam as leveduras prejudiciais presentes no organismo. Todos esses microrganismos, que resultam da produção de leites fermentados, possuem efeitos desejáveis ao organismo, resistindo ao suco gástrico, aos sais biliares entre outros. Desta forma chegam vivos ao intestino em quantidades suficientes para promover efeitos benéficos, e auxiliarem na redução dos riscos de algumas doenças. O kefir pode ser feito a partir da colocação de grãos de kefir (um fungo) em qualquer tipo de leite (vaca, soja, ou arroz).

A bebida pode ser preparada em casa, adicionando os grãos de kefir no leite e armazenando-o adequadamente à temperatura ambiente. A fermentação do líquido demora cerca de 24 horas, sendo mais lenta no inverno devido à diminuição da temperatura do ar. Depois deste período de tempo, o leite deve ser coado e os grãos do kefir reservados, devendo ser adicionados a leite novo, repetindo-se este processo de forma cíclica, por um tempo indeterminado.



Os grãos de kefir deverão ser lavados semanalmente em água tépida, devendo-se evitar o seu contacto com objectos metálicos. Os grãos de kefir vão-se multiplicando durante este processo, pelo que se aconselha à sua partilha gratuita e solidária.

O seu sabor é agridoce com um travo ligeiramente azedo, o que desgosta alguns dos potenciais utilizadores. Pode ser adoçado com mel e misturado com alimentos mais doces, como por exemplo na realização de batidos de frutas pouco ácidas. Os benefícios do consumo de kefir são inúmeros, mas os principais são:

- Sintetizar o ácido láctico, o que diminui a intolerância a lactose e favorece a digestibilidade do leite mesmo para pessoas que sejam sensíveis ao leite de vaca.
- Sintetizar as vitaminas do complexo B.
- Aumentar a resistência à infecções.
- Activar o sistema imunológico.
- Ter um efeito tranquilizador do sistema nervoso, beneficiando as pessoas que sofrem de distúrbios do sono, entre outras.
- Restabelecer e equilibrar a flora intestinal – eliminando dos intestinos as bactérias e leveduras prejudiciais, e aumentando a população bacteriana benéfica e protectora.
- Regular a flora intestinal, podendo ser usado tanto em casos de obstipação quanto diarreia, reduzindo a flatulência e melhorando de uma forma geral todo o sistema digestivo.

(Informações recolhidas em documentos escritos por Jaqueline Dias Fernandes – Nutricionista)

Compilado por

Filipa Gouveia



Ceia Partilhada de Natal

Depois da última sessão de piscina de 2014, realizamos mais uma grandiosa Ceia partilhada na sede da FPN, a Sede volta a estar cheio com as actividades do clube Naturista do Centro, é a força do Naturismo associativo a funcionar. Nós vamos conseguir!



AGE da FPN

Decorreu conforme previsto no dia 13 Dezembro, e começou a pós as 14h30, conforme 2ª convocatória. Foi de notar a falta do Clube Naturista do Algarve e da Associação Pensamentos ao Vento, visto que esta ultima tinha proposto um assunto. A assembleia decorreu normalmente e foram votados todos os assuntos propostos, desde as alterações ao regulamento interno ao novo valor das quotas e ainda membros honorários e beneméritos

O meu Naturismo

Dentro da comunidade naturista é frequente o debate de questões como:

- ✓ O verdadeiro naturismo;
- ✓ O que é o naturismo;
- ✓ Para ser naturista....;
- ✓ Ser naturista é;
- ✓ Etc.

A conclusão destes debates é grosso modo inconclusiva. Terminando quase sempre no que não é o naturismo, ou seja numa perspectiva de negação, em vez de seguir um caminho de afirmação positiva do que é o naturismo.

Cada um de nós tem o seu modo de Ser e Estar no naturismo, e se o mesmo pode ser em parte comum a muitos outros Companheiros, é acima de tudo uma característica pessoal e individual da qual resultada uma forma única e exclusiva: **O meu naturismo**.

Não é melhor nem pior que a dos outros é apenas a minha forma, a minha *“impressão digital”* naturista, idêntica a muitas mas suficientemente diferente para ser única.

No meu caso pessoal ligo pouco a definições ou normas, nem sequer estou preocupado com a minha forma, ele é apenas e tão só o lugar e o momento onde me sinto confortável e bem comigo mesmo dentro da minha prática naturista.

No campo filosófico o naturismo é uma filosofia de vida com as suas características próprias e com as suas raízes. Tal como outras filosofias presta-se ao debate sobre a sua concepção e evolução ao longo dos tempos.



É também neste domínio que se debate o passado, presente e o futuro, um plano onde todos temos os nossos ideais e conceitos.

Um campo de excelência para todos os que se dedicam ao estudo e ao debate desta filosofia de vida e um espaço onde o comum dos naturistas também debate os vários temas dedicados ao naturismo.

Para mim é eventualmente o campo da “ *forma de estar na vida*” ou seja num prática mais terra a terra que o naturismo é mais relevante, é aqui que a prática individualizada ganha expressão e dimensão.

É neste campo mais simples e menos normalizado que o meu Ser e Estar se materializam dando lugar ao meu naturismo.

Ser naturista é algo muito pessoal e individual, é uma forma de muito intensa de estar na vida, faz parte de uma viagem através do nosso crescimento pessoal e que nos coloca aqui e agora no que somos neste momento.

Revela-nos o que é para nós o naturismo independentemente da forma que é para os restantes.

O Estar no naturismo faz a ponte entre o Ser (o que sou e como sou) e a envolvência ou forma de vivência do naturismo.

É aqui que cada um de nós escolhe a forma como vive e como prática o naturismo.

É no Estar que escolhemos Ser mais um naturista ou abraçamos um objectivo pessoal ou colectivo, é aqui que escolhemos se vamos lutar, trabalhar, apoiar ou se vamos Ser um simples espectador da causa naturista ou ainda pior um “calimero” sempre a queixar-se que aqui nada tem, que aqui nada existe e que eles, além têm tudo.

É no Estar que escolhemos entre o naturismo individual e o naturismo social e colectivo.

É no Estar que optamos pelo conforto do silêncio ou por uma prática activa da nossa filosofia de vida, é aqui e agora que escolhemos Ser um activista, não no passado ou no futuro, o momento é este, ou o levamos à prática ou ficaremos para sempre remetidos ao ruidoso silêncio do nada fazer, do nada dizer e do não lutar pelo nosso ideal de forma de estar na vida.

É no Estar que optamos por marcar a diferença por muito pequena que seja, por muito irrelevante que possa parecer, é aqui que deixamos o nosso contributo, a nossa marca e o nosso legado para os vindouros.

É aqui que chegou o momento de embarcar nesta luta sem fim de defesa e promoção do naturismo.

O teu contributo, o meu contributo, o contributo de todos nós representam e fazem toda a diferença.

O teu contributo é também o teu caminho, a tua jornada e o teu crescimento pessoal.

Vais ficar parado a ver-nos passar?

Levanta-te e luta connosco pelo ideal naturista!

Nós contamos contigo!

Junta-te a nós!

Por Paulo Garcia



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



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

Autora de Culinária

Alimentos equilibrados

Bolus saudáveis e artísticos

Informação
e
Apreensão

Tel: 913624689



fatimaperdigao@hotmail.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.depilacaomaasculina.weebly.com

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



Preços especiais para socios

Clube Naturista do Centro

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



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



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

<http://www.fpn.pt/protocolos/protocolos.php>

Proximas actividades do CNC

JANEIRO

- 24 – AGO – Assembleia Geral Ordinária, na sede da FPN, pelas 14:00
- 24 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30



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

**O NATURAL continua a crescer no Mundo!
A única publicação portuguesa Naturista
disponível a todo o publico desde 2013**



JUNTA-TE A NÓS! VIVE NATURALMENTE!



2015
Clube Naturista do Centro
BONNE ANNÉE

2015
Clube Naturista do Centro
FELIZ AÑO NUEVO

2015
Clube Naturista do Centro
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ

2015
Clube Naturista do Centro
HAPPY NEW YEAR

2015
Clube Naturista do Centro
СРЕЋНА НОВА ГОДИНА

2015
Clube Naturista do Centro
Glückliches neues Jahr

2015
Clube Naturista do Centro
www.cncentro.org cncentro@gmail.com
FELIZ ANO NOVO

Feliz Ano NU - Happy Nude year