

Clube Naturista do Centro
Desde 1998 a divulgar
e promover o naturismo em
Portugal
www.cncentro.org
cncentrolgmatlab.com

O NATURAL

OUTONO 2016

- NaturViana
- Encontros Flash
- Hortelã-da-ribeira
- Atividades CNC



Companheiros, chegamos ao OUTONO e com ele mais um NATURAL. Aproximamo-nos do final do ano, mas ainda iremos contar com mais algumas atividades de calendário, onde o mês mais forte será o de novembro, altura em que o nosso Clube celebra 18 anos.

As atividades de VERÃO e de calendário decorreram sem sobressaltos e ainda contamos com mais um flash no Monte Barão onde recebemos mais novos sócios. O nosso Clube continua a crescer, mostrando que o caminho escolhido foi o correto ao contrário das muitas vozes que abandonaram o que tinham feito até então e que levaram, até a entrada desta direção em 2011, ao declínio do maior clube de Naturismo em Portugal.

O trabalho realizado por esta direção desde 2011, a qual eu tenho a honra de presidir, tem levado a cabo um trabalho árduo, mas com o aumento das participações nas atividades, torna-se muito gratificante. Nunca excluímos ninguém, pois todos os que vêm por bem, são bem vindos. Assim vale a pena continuar a trabalhar.

A forma mais segura de apoiar o naturismo é sem dúvida alguma, associando-se apenas num clube com ligação à FPN e INF-FNI, pois só assim poderá saber onde o dinheiro é aplicado. É apenas desta forma que poderemos continuar a fazer ainda mais pelo Naturismo em Portugal e no Mundo. A todos que nos apoiam, bem haja.

Saudações Naturistas

Júlio Gouveia Esteves



A revista Naturista Portuguesa mais lida no mundo

NUticias NUm miNUto

Vai de correr no próximo dia 24 de setembro a 4ª edição da corrida mais diferente do calendário Nacional de Atletismo, A Léguas Internacional Nudista da Praia do Meco. O clube Naturista, apoia a organização desde a primeira edição, colaborando na organização liderada pelo autor da prova, a atleta amador José Sousa.



Hortelã-da-ribeira

Não há alentejano que se preze que não teça encómios à hortelã-da-ribeira, planta de muitas virtudes, especialmente condimentares. Consultado o livro “Ervas, Usos e Saberes” do meu estimado amigo José Salgueiro, notável ervanário de Montemor-o-Novo, lá vem em destaque esta apreciada planta. Em obras de fitoterapia editadas em diversos países estrangeiros ela quase nunca é mencionada, pelo que facilmente se deduz que se trata de um endemismo da península ibérica, aparecendo ocasionalmente no sul de França, Marrocos e Argélia.

Quando se fala em hortelã vêm-nos logo à lembrança aquelas conhecidas mentas de folhas largas e enrugadas. Contudo, não é o caso desta, já que as suas folhas são pequeninas e miudinhas.

Rareando em livros estrangeiros as referências à *Mentha cervina* (é assim que ela se denomina cientificamente), procurei-as na edição de 1947 da “Flora Lusitana” de Gonçalo Sampaio e acabei por encontrar, de entre as suas irmãs da família das *Lamiaceae*, uma breve descrição botânica da nossa hortelã-da-ribeira: “*cálice com 4 dentes; flores de corola branca, dispostas em glómérulos globosos e axilares; folhas glabras, muito estreitas, inteiras e rentes*”. Esclarece-nos ainda que a podemos encontrar nas zonas húmidas no Norte e no Centro, mas esquece-se de referir o Sul, região onde ela é por demais apreciada. Acrescente-se que, no Norte do País, ela é mais conhecida como “erva-peixeira”.

A *Mentha cervina* é uma herbácea vivaz que não excede os 30 cm de altura, gosta de solos bem drenados e ténue exposição solar. Aparece espontaneamente em charcos temporários e nas margens das madres-de-água. Reproduz-se por sementes mas a sua germinação dá-se com alguma lentidão. Costuma florir durante a época estival.

É agradavelmente aromática devido a um composto orgânico de óleos essenciais denominado “pulegona”, líquido incolor usado em aromaterapia e perfumaria.

A hortelã-da-ribeira é utilizada, principalmente no Alentejo e no Algarve, como planta condimentar. Serve para temperar as caldeiradas e aromatizar queijos, saladas e molhos. Entra lindamente nas açordas.

Consociada a outras plantas, atrai os insetos polinizadores e repele as moscas e as formigas, pelo que pode substituir vantajosamente certos produtos químicos usados e abusados na agricultura, cujos efeitos divulgados na saúde dos viventes, começam a ser aterradores.

Quanto à fitoterapia, são-lhe apontadas imensas propriedades de que destaco as seguintes: calmante, antisséptica, carminativa, emenagoga, digestiva, antiemética, febrífuga e diaforética.

É boa para combater as constipações, as dores de cabeça, as insónias e as palpitações nervosas.

O “chá” tem sabor suave e aroma mentolado. Prepara-se da seguinte maneira: deita-se duas colheres de sopa de folhinhas num litro de água fervente mas com o lume já apagado. Deixa-se repousar numa chaleira tapada durante 10 minutos.

Externamente costuma dar bons resultados no tratamento de herpes, picadas de insetos e alívio de dores reumáticas.



Por Dr. Miguel Boieiro



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

Vantagens na renovação da quota!

10%
DESCONTO!
DESCONTO!

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

**primeiros
passos**
clínica de psicologia e saúde familiar

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

14
Anos
men
Clinic
A pensar em Si!!

Depilação Masculina e
Feminina

Desconto desde 15%, mediante
apresentação de cartão de

4ª Légua Nudista Internacional do Meco

Irá decorrer no proximo dia 24 de setembro a 4ª edição da Légua Internacional da praia do Meco, Uma prova organizada pelo atleta José Sousa, e com o alto patrocínio do nosso Clube, entre outros.

A direção do clube continua a apoiar esta iniciativa, que dignifica e eleva o Naturismo a outro nível, mostrando a importância do desporto, nesta forma de vida também.

Na ultima edição estiveram inscritos 81 participantes, o que mostra que a prova vai crescendo, devagar mas com muita energia e perseverança.

Lembramos que os portadores de cartão naturista, tem prémios especiais e um valor de inscrição mais baixo, mais uma vantagem em ser sócio do CNC. Para 2016 voltamos a correr na Praia do Meco, Naturalmente, Fica atento às novidades. Seguem algumas imagens da prova e organização.

No final da prova o Clube realizará mais um mergulho Coletivo e continuará presente na praia, para mais um grande encontro de praia



Naturismo associativo

O CNC - Clube Naturista do Centro tem crescido de forma sustentada ao longo dos últimos anos, e assim começamos por dar as boas vindas aos associados que aderiram ao Clube nos últimos dias, e que se juntaram à família naturista que tem apoiado e dinamizado a nossa associação.

Neste momento e em apenas 9 meses já somos mais do que em 2016. O número de crianças federadas pelo Clube aumentou 50% face ao ano anterior, consolidando o espírito familiar que nos caracteriza, demonstrando que o nosso projecto Crescer Naturista, foi uma excelente aposta, e que foi seguida por outros, em moldes similares.

Nas nossas atividades todos são bem vindos, os homens, as mulheres e casais com os respectivos filhos, que participam demonstrando os excelentes momentos de prática naturista familiar. O espírito de entre ajuda, partilha e solidariedade entre os presentes contribuíram para o resultado alcançado ao longo do tempo.

Enquanto naturistas procuramos que o maior número possível de associados, familiares e simpatizantes possam desfrutar das nossas atividades. Para tal procuramos incentivar a partilha de viatura, de alojamento, e tudo fazemos para que as nossas atividades tenham um valor solidário como é o caso da piscina naturista, ou que os nossos associados paguem o valor mais baixo negociado como é o caso do Piódão.

Para o nosso Clube cada associado conta, através do pagamento da quota em mensalidades de acordo com as possibilidades de cada um, procuramos que todos os que desejem

manter a sua filiação encontrem a sua forma de o fazer. Estamos sempre disponíveis para em conjunto encontrar as melhores soluções que sirvam os actuais e os futuros Sócios.

E porque o melhor ativo de uma associação são os seus associados, esperamos poder contar convosco nas nossas atividades e na construção do futuro do nosso Clube. Só com a presença e o contributo de todos podemos continuar a ser um Clube Vivo. Clubes ou associações sem participação e /ou sem associados não existem, estão mortas.

Todos somos a força que nos move, todos somos a força que nos une e que nos torna nós próprios, um Clube único que este ano completa o seu décimo oitavo aniversário.

Praia do Palheiro

Decorreu no passado dia 6 de agosto, mais um encontro de praia. Neste dia visitámos a praia do Palheiro, na Tocha, Cantanhede, tendo ao longo do dia contado com a presença de vários associados e amigos do CNC.

A praia do Palheiro tem, na opinião desta direção, um grande potencial para ser tornada uma praia oficial, com uma ótima localização e um bom acesso ao grande areal.



Então porque não é? Surge a questão, e nós respondemos: não é por varias razões, porque o Clube Naturista do Centro e a FPN, não se sentem representados em número suficiente para poder dar início ao processo de pedido de legalização. Não é porque muitos dos utentes da praia, infelizmente não são naturistas ou nudistas, como se costuma dizer, apenas estão nus mas utilizam a praia para outros fins. Este tipo de atividade deve ser banido e denunciado, pois é considerado crime, ao contrário de estar apenas nu. Ainda existe outro motivo que é sempre o mais complicado, a razão politica, que pode ou não aprovar a praia.

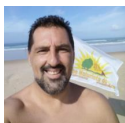


Os mirones, esses parecem fazer parte integrante da nossa costa, estão em todo lado... É uma questão de hábito infelizmente...



Durante a manhã fomos ainda surpreendidos pela oferta de um café, oferta do Marco, que nos fez esta supressa e que nos soube bastante bem. Um café NU Relax e «nu» areal do palheiro. Obrigado Marco pela tua gentileza, dedicação e divulgação do naturismo. A todos os presentes bem haja.

Por Júlio Esteves



Atividade indoor-Naturista -
Piscina do Alvito - Lisboa

PISCINA

Gratis para os Sócios CNC

**Dia 26 de Novembro
das 18:30 às 20h30**



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

38° 42' 39,14" N
09° 10' 51,07" W





NaturViana

Este ano a direção decidiu rumar de sul a norte, e ainda no mês de agosto marcamos presença no NaturViana, um local muito verde e bastante acolhedor, localizado em Agros, Geraz do Lima.

Este foi o primeiro encontro realizado pelo CNC, e como anunciando, todos os sócios do CNC com quota válida tiveram desconto de 20%, mais uma razão e mais uma vantagem em ser sócio do Clube Naturista do Centro.



O Encontro decorreu entre 18 a 21 de Agosto, mas na realidade a direção do CNC chegou a 17 e saiu a 22. Este local é de facto um paraíso Naturista, onde o Manuel e o Filho Adriano são ótimos anfitriões.

Um parque Naturista e onde o verde impera, silencioso. A piscina está muito bem situada, com uma excelente vista e exposição solar.



O associativismo a norte do país como todos sabemos, sofreu um reveze há alguns anos atrás, e esse momento ainda está presente em muitos dos que participaram no nosso encontro, apenas como amigos do clube, alguns sócios entre outros. Os dois primeiros dias foram muito calmos e deram para aproveitar para relaxar e usufruir daquela paisagem magnífica NU Relax. Aproveitamos para ir visitar o futuro novo espaço NATURVIANA, ali bem perto, ainda em fase de arranque, está para nascer um parque Naturista 100% ecológico. A Piscina será natural, a energia será captada da natureza e até os detergentes não serão bem vindos. O futuro espaço terá mais espaço para autocaravanas que o actual, mas isso será no futuro, para muito breve.

Durante o fim de semana a população naturista portuguesa aumentou bastante, de notar a sua presença na zona social da piscina. A presença de estrangeiros é uma constante, o que mostra que esta oferta, é uma grande mais valia no nosso país Naturista.



Os Domos ainda em construção, mas na fase final de acabamento, serão mais um excepcional oferta para uma estadia naturalmente calma e muito confortável.



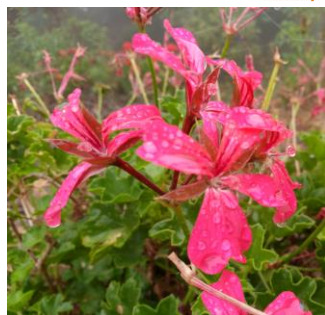
Nós ficámos num lugar, também ele bastante agradável e abrigado, em termos de sombra. Todos os lugares são acessíveis, estão todos eles abrigados quer de sol quer do vento que possa existir, embora este último não tenha sido sentido durante a nossa estadia, apenas uma pluviosidade na sexta feira, dia 19, que ocorreu em praticamente todo o território nacional.



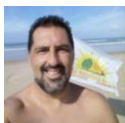
Ficam mais umas imagens, sempre agradáveis para recordar aquele pequeno paraíso!



Prometemos que iremos voltar, para mais um agradável estadia, NU Relax



Por Júlio Esteves



Encontros Flash!

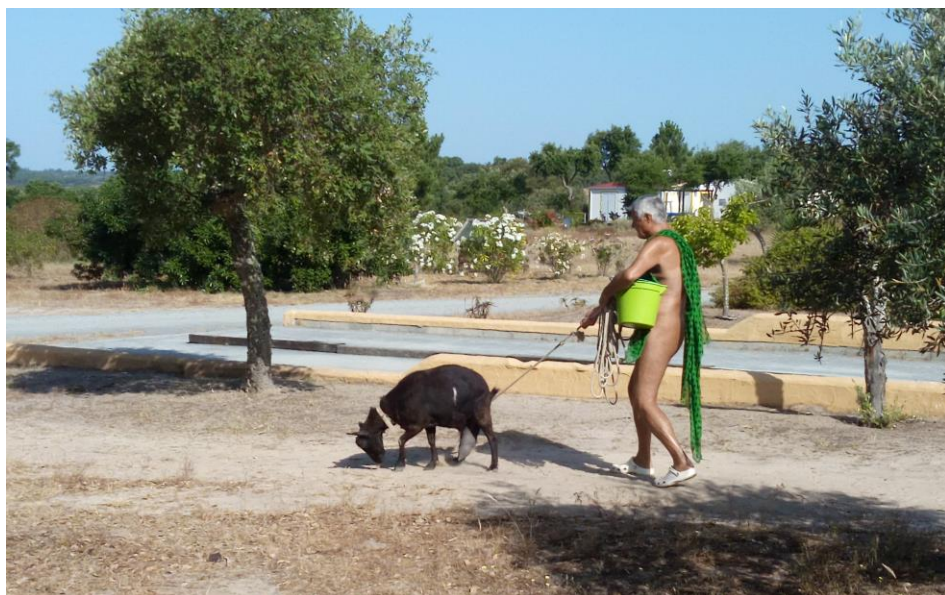
Os Encontros Flash, são encontros organizados pela direção ou por sócios ou mesmo por amigos, neste caso foi um sócio que propôs um fim de semana no Barão, com tarifas normais mas com o intuito de estar em família, desta feita, Naturista. Assim fomos passar o último fim de semana de agosto no Monte Barão, onde aproveitámos para relaxar e disfrutar de um almoço partilhado no sábado dia 27, onde cada um levou alguns ingredientes para a refeição, e onde as sardinhas e os carapaus, foram oferecidos pelo João.





Destaque NU Relax!

Nesta edição destacamos esta imagem, captada no Monte Barão, o Andy «passeando a cabra nu relax» (Autor: Júlio Esteves)



Praia da Adiça

No passado dia 10 de setembro, realizámos o nosso último encontro de praia de verão de 2016. Conforme publicado em calendário desde o início do ano, este encontro decorreu na praia da Adiça, a segunda praia oficial Naturista do concelho de Almada, atualmente o único município em Portugal com duas praias Naturistas oficiais.



Ao longo do dia estiverem presentes cerca de meia centena de sócios e amigos, num encontro que mostrou que esta direção está no caminho correto, onde registamos alguns regressos, novas entradas e ainda algumas promessas. Assim, mostra que faz sentido

continuarmos a trabalhar ainda mais num Naturismo onde todos são bem vindos, Naturalmente!



Agradecemos a todos os sócios e amigos a presença nas nossas actividades, pois só assim faz sentido continuar a trabalhar, para promover e divulgar o Naturismo, e porque só um clube participado é um clube Vivo e o Clube Naturista do Centro está VIVO!

Objetos de outros tempos...

O **ioiô** é um dos mais antigos brinquedos existentes. É constituído de dois discos, geralmente de plástico, mas podendo ser também de madeira ou metal, unidos no centro por um eixo no qual prende-se uma corda. Deixando-se cair o ioiô, de certo modo ele sobe com o impulso, e a corda enrola-se novamente; deverá outra vez cair e subir, sucessivamente, até que termine o impulso inicial.

A história desse brinquedo é bem antiga e misteriosa. Não se sabe bem ao certo onde nasceu o ioiô, sendo cogitados como prováveis "berços" a Grécia, a China ou as Filipinas. Alguns ioiôs antigos foram encontrados na Grécia, datados de 2500 anos, utilizando blocos de barro ao invés dos discos. O ioiô, tal como conhecemos

atualmente, surgiu nas Filipinas, onde é um brinquedo muito popular entre as crianças. A palavra "ioiô" vem do filipino, e quer dizer "volte aqui".

«IN Wikipédia»

Escolhemos este objecto por ser considerado antigo, mas no entanto é tão actual e que pode ser associado a vários eventos da vida...

Fica a imagem de um io-iô moderno e de alguma forma ao natural.



Encomenda já a T-SHIRT
comemorativa dos
18 anos do CNC



JUNTA-TE A NÓS, VIVE NATURALMENTE!

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



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



Culinária Educativa e Vitalizante

Paula Perdigão

Aulas de Culinária

Refeições equilibradas

Informações
E
inscrição

Bolos saudáveis e artísticos

Tel: 963624649



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

DEPILAÇÃO MASCULINA

Atendimento Personalizado

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

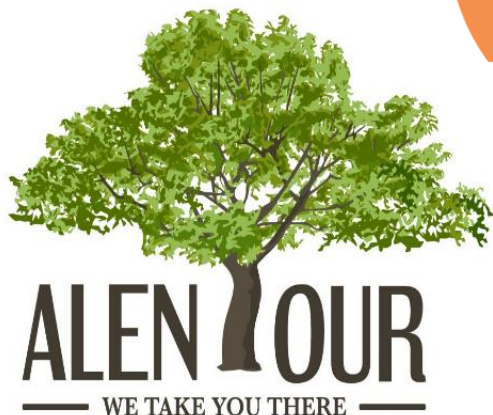


+351 966 300 591

+351 917 795 940

4menclinic@gmail.com

www.depilacaomasculina.weebly.com



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

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



Naturalmente na moda!

23

- **16 a 24** - VI Encontro de Famílias do Sul da Europa **[+]**
- **24** - Encontro de Praia - MECO
- **24** - 4ª edição da Légua Nudista Internacional da Praia do Meco (Partida da Corrida, às 10h00)
- **30 a 02 OUTUBRO** - Encontro de Camping na Quinta do Maral

OUTUBRO

- **01** - Encontro de Camping na Qta do Maral - **4ª Maral Horse Naked Tour**
- **02** - Encontro de Camping na Qta do Maral - **Ida à Barragem**
- **22** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 **[+]**
- **22** - Ceia Partilhada na sede, a partir das 21:15

NOVEMBRO

- **12** - Caminhada
- **18 a 20** - Encontro no Piódão - **Celebração do 18º Aniversário **[+]****
- **20** - Celebração do 18º aniversário do CNC - (PIÓDÃO)
- **26** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 **[+]**
- **26** - Ceia Partilhada na sede, a partir das 21:15 **[+]**

DEZEMBRO

- **17** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 **[+]**
- **17** - Ceia Natal Partilhada na sede, a partir das 21:15



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

