

www.fpn.pt



N
ENE
NU
NATURAL
NATURISMO



2€

Revista da Federação Portuguesa de Naturismo

Série III nº 1

Abril 2010

Sumário

- Capa** - Praia do Salto - Porto Covo
- 2** - Editorial
- 3** - Energias Renováveis
- 4** - Notícias
- 5** - Naturalmente Nú
- 6** - Portugal Naturista
- 7** - Protocolos
- 8** - Guia de Praias
- 11** - CNC - Clube Naturista do Centro
- 12** - CNA - Clube Naturista do Algarve
- 13** - Plantas nossas amigas
- 14** - SPN - Sociedade Portuguesa de Naturalogia
- 15** - A nossa loja



Editorial

Apos dois difíceis anos para o Naturismo Europeu e especialmente para o Naturismo Português, com uma grande perda de associados, em parte devido à falta de actividades e também à tão propagada crise económica que leva a que muitos de nós tenham de redefinir os seus objectivos, passando o associativismo para segundo plano, é chegada a altura de arregaçar as mangas e voltar a criar condições para que o movimento associativo volte a fazer sentido para a grande maioria dos Naturistas.

Espaços como a Piscina, o SPA, o Ginásio, que eram ponto de encontro de muitos Naturistas e que por causas a que fomos alheios deixaram de existir, terão de voltar ao activo, tão brevemente quanto possível e já estamos a trabalhar nesse sentido.

Enquanto esses espaços não regressam, estamos já a dinamizar aquele que é nosso por direito próprio, a nossa Sede, para já com a abertura semanal às sextas-feiras às 21h00. Aqui podem todos os Naturistas tomar parte das actividades que vamos começar a desenvolver, consultar a nossa biblioteca, tomar o seu café e acima de tudo, conhecer novas pessoas que partilham o Naturismo connosco

Não deixe de nos visitar.

Saudações Naturistas

Rui Martins

Ficha Técnica

Revista «N» - Órgão Informativo da FPN

Propriedade: FPN - Federação Portuguesa de Naturismo

Morada: Rua Qt^a das Lavadeiras, 14A - 1750-239 LISBOA

Director: Presidente da Direcção - Rui Martins

Colaboradores: Rui Martins, Júlio Esteves, Alexandre Moleiro, David Rodrigues, Pedro Mota, Pedro Laranjeira, Miguel Boieiro, Paulo Garcia e Romeu Paiva

Paginação e composição: Júlio Esteves e Rui Martins

Impressão: IDG - Imagem Digital Gráfica

Periodicidade: Quadrimestral (Abr/Ago/Dez)

Tiragem: 1500 exemplares

NOVOS ORGAOS SOCIAIS E ENDEREÇOS CORREIO ELECTRÓNICO

Geral: fpn@fpn.pt

Presidente:

Rui Martins - presidencia@fpn.pt

Vice-Presidente:

Júlio Esteves - vpresidencia@fpn.pt

Tesoureiro:

Pedro Mota - tesouraria@fpn.pt

Secretário:

Paulo Garcia - secretaria@fpn.pt

Vogal para a Juventude:

Sofia Barradas - juventude@fpn.pt

Vogal para os Eventos:

Gabriela Esteves - eventos@fpn.pt

Mesa da Assembleia Geral:

Miguel Boieiro - mag@fpn.pt

Energias Renováveis

Solar fotovoltaica e térmica

No centro do sol, os núcleos de átomos de hidrogénio fundem-se, originando núcleos de hélio. A sua superfície atinge uma temperatura superior aos 6000 AC.

A energia resultante desta reacção é radiada para o espaço e parte dela atinge a atmosfera terrestre. Num dia de céu claro é possível medir junto à superfície terrestre cerca de 1000W por metro quadrado.



A energia solar pode ser convertida em electricidade, através dos painéis fotovoltaicos, ou em calor, através dos sistemas solares térmicos.

A disponibilidade da energia solar depende fundamentalmente da insolação, ou seja, o números de horas de sol.

Biomassa e Biogás

A energia da biomassa tem como fonte os produtos e resíduos da agricultura (incluindo substâncias vegetais e animais), os resíduos da floresta e a fracção biodegradável dos resíduos industriais e urbanos.

O biogás tem origem nos efluentes agropecuários, da agro-industria e urbanos e ainda nos aterros de resíduos sólidos urbanos. Este resulta da degradação biológica anaeróbia da matéria orgânica nos resíduos que geram o gás metano.



A biomassa e biogás são normalmente convertidos em energia térmica e/ou eléctrica através da combustão directa.

A disponibilidade desta energia depende essencialmente da existência de florestas e agro-indústrias, existindo ainda algum potencial para explorar em Portugal.

Geotérmica

Existe uma grande quantidade de energia sob a forma térmica contida no interior do planeta. Esta é transmitida para a crosta terrestre.

Em zonas de actividade vulcânica é possível aproveitar esta energia para produzir electricidade (caso dos Açores)

Fora destas zonas também é possível aproveitar o «calor da terra» para aquecimento ambiente, de águas e processos industriais.



Alexandre Moleiro

(continua no próximo número)

Núcias

- No próximo dia 07 de Abril, vai a plenário na Assembleia da República o projecto-lei apresentado pelo Partido Ecologista «Os Verdes» para revogação da legislação em vigor e que regula a prática naturista em Portugal.

É nosso desejo que este momento sirva para a efectivação de um debate aprofundado e sério sobre o Naturismo para que possam ficar criadas as condições necessárias para que Portugal possa atrair os investimentos necessários a um Turismo Naturista de qualidade, deixando de lado, de uma vez por todas, os preconceitos e dúvidas sobre a filosofia Naturista.

- Foi eleita no passado dia 27 de Fevereiro uma nova Direcção da F.P.N. para o biénio de 2010/2011. Da anterior Direcção transitaram 3 elementos, tendo entrado 3 elementos novos, para áreas chave. A Direcção ficou com a seguinte composição: Rui Martins - Presidência, Júlio Esteves - Vice-Presidência, Pedro Mota - Tesouraria, Paulo Garcia - Secretário, Sofia Barradas - Juventude e Gabriela Esteves - Eventos.

- A convite da Câmara Municipal de Odemira, vamos estar presentes na Feira de Turismo de Vila Nova de Milfontes, a acontecer entre os dias 2 e 4 de Abril. O nosso espaço vai ficar integrado na tenda principal e vamos ter a companhia do Turismo do Alentejo e da Câmara Municipal de Odemira, únicas entidades presentes neste espaço. Aguardamos pela vossa visita e é nossa firme intenção divulgar o Naturismo em Portugal.

- A nossa Sede passou a estar aberta às sextas-feiras entre as 21h00 e as 23h00. Neste horário poderá tratar de todos os assuntos relacionados com a nossa actividade e está aberta a Membros da FPN e a todos aqueles que desejem saber mais sobre o Movimento Naturista. Poderão também tomar o seu café, enquanto desfolham uma revista naturista da nossa biblioteca, ou trocam impressões e ideias sobre naturismo ou mesmo comprar alguns dos artigos que temos na nossa loja. Contamos convosco para a dinamização deste espaço que é de todos nós.

- Estão abertas as inscrições para a aula de Yoga com o Prof. Francisco Palma. Estas aulas terão lugar nas instalações na SPN - Sociedade Portuguesa de Naturalogia, nos 1ºs, 2ºs e 3ºs sábados de cada mês, entre as 11h30 e as 12h30. O valor mensal a pagar é de 15,00€, são reservadas a membros da FPN. e terão início logo que se atinja o número mínimo de inscritos.

- A FPN assinou com a InScala, um protocolo que concede aos membros da FPN um desconto entre 15% e 50% sobre o valor de bilheteira, nos espectáculos produzdos por esta produtora nos espectáculos a exhibir no Teatro Tivoli, em Lisboa.



Naturalmente Nú

Do Desporto à Religião

Na Grécia antiga (séc. VII a séc. III A.C.), a nudez era vista como mais um elemento do desenvolvimento integral do ser humano, tal como a filosofia, a matemática ou exercício físico, ela fazia parte da essência natural do Homem. Assim os atletas realizavam as diferentes provas desportivas dos jogos olímpicos, nus, as crianças praticavam desporto na escola sem roupa e a nudez na via pública era aceite normalmente.

O famoso artista renascentista do séc. XVI, Miguel Ângelo parece identificar-se integralmente com esta visão:

«Que espírito será tão cego e vazio que não entende que o pé humano é mais nobre que o sapato que o cobre e que a pele humana é mais bela que as vestes que a cobre»

Os exemplos sucedem-se historicamente, desde baptismos colectivos em que a nudez simbolizava a pureza e renascimento e o romper com as desigualdades e injustiças, os banhos públicos na Roma imperial, em que homens e mulheres partilhavam nus os mesmos espaços, até aos dias de hoje onde modelos, artistas se despem perante alunos ou espectadores sem qualquer receio ou inibição, mostrando o que todas as pessoas têm: um corpo.



A propósito da (in)julgabilidade de um corpo nú, é interessante observar as palavras de João Paulo II: *«O decoro sexual não pode, portanto, de nenhuma forma, ser associado ao uso de vestuário, nem a vergonha com a ausência de roupa e a nudez total ou parcial.»*

«Há circunstâncias nas quais a nudez não significa ausência de decoro... A nudez, como tal, não deve ser equiparada ao descaramento físico. A ausência de decoro está presente apenas quando a nudez desempenha um papel negativo no que diz respeito ao valor da pessoa, quando o seu propósito é o de resultar em apetite sexual, como resultante, na qual a pessoa é colocada na posição de objecto de prazer.»

«O corpo humano não é, em si mesmo, vergonhoso nem, pelas mesmas razões, as reacções sensuais e a sensualidade humana em geral. A ausência de vergonha (assim como a vergonha e o decoro) é uma função do íntimo de uma pessoa» - João Paulo II (Karol Cardinal Wojtyła) in «Love & Responsibility» - 1981

A nudez é por isso historicamente, fonte de liberdade, saúde, símbolo de bem-estar e representa um respeito pelo nosso ser de forma integral em convivência harmoniosa com toda a família e sociedade. Muitos contemporâneos pensam exactamente assim, vêm a nudez como algo natural e uma forma de estar em ligação mais profunda com Deus e com a natureza.

«Venho de um país onde não é necessário usar roupa a maior parte do ano. A nudez é o estado mais natural. Nasci nua e espero ser enterrada nua.» - Elle MacPherson (Modelo Australiana - Séc. XXI)

«Cresci a andar nua na minha casa. A minha mãe era assim e as minhas irmãs» - Jennifer Lopez (Actriz e cantora Norte-Americana - Séc. XXI)

Por David Rodrigues

Portugal Naturista



«Harmonia»
Barragem de Póvoa e
Meadas
Alexandre Moleiro

«Algues no Algarve»
Alexandre Moleiro



Este espaço é dedicado aos recantos deste País onde seja possível a prática naturista. Se conhece algum local onde seja possível a prática naturista, e queira partilhar connosco, deverá enviar-nos fotos acompanhadas por um texto descrevendo o local e toda a informação útil, tal como locais para pernoitar, para comer, sítios a visitar e, importante, como chegar.

Queremos assim criar um roteiro de locais naturistas a visitar em Portugal.

Torne-se colaborador da «N».

PROTOCOLOS Em vigor



Desconto mínimo garantido de 15% a 50%, sobre espectáculos em cartaz no Teatro Tivoli, produzidos pela Produtora In-Scala, mediante apresentação cartão FPN-FNI na bilheteira;



Desconto 10% a portadores do cartão FPN-INF;
www.quintadoscarricos.com



Desconto 10% a portadores do cartão FPN-INF;
www.montenaturista.com



Desconto variável entre 5% e 15% a portadores do cartão FPN-INF
www.naturest-portugal.com



Vale de Milhanos

Desconto 15% a portadores do cartão FPN-INF
www.valedemilhanos.info

O MAIS CALMO PARQUE DE CAMPISMO NO ALGARVE, COM UMA AREA QUE FICA RESERVADA À PRÁTICA DO NATURISMO, CHAMA-SE - QUINTA DOS CARRIÇOS

15 ha de Natureza calma e bela, dos quais metade, são especialmente reservados aos Naturistas



- Uma Praia de areia, bonita e calma, a 1Km. Mais praias naturistas nas redondezas.
- Mini-mercado - Bar - Restaurante
- Aberto todo o Ano.
- Guardado dia e noite.
- Aceitam-se reservas.
- Descontos antes e depois da época banhear.
- Também apartamentos completamente equipados, os quais, dada a sua privacidade, são acessíveis à pratica Naturista.
- Situado na área de paisagem protegida.

Praia da Salema
8650-196 Budens - ALGARVE PORTUGAL

Tel.: 282 695 201 • 282 695 400/01/03

Praias Naturistas Oficiais e Mistras

AFIFE - A norte de Viana do Castelo, pela EN13, em direcção a Caminha e antes de Vila Praia de Âncora.

PACÔ - A norte de Viana do Castelo, pela EN13, a norte da praia do Forte da Paçô.

RODANHO - A sul de Viana do Castelo pela EN13, entre o Cabedelo e a Amorosa.

ESTELA - Entre Esposende e Apúlia, a partir da A28 ou EN13, em direcção ao campo de golfe.

RIO ALTO - Entre a Póvoa de Varzim e Viana do Castelo, na Aguçadoura.

MOREIRÓ - A sul da Vila do Conde, entre Vila Chã e Labruge.

COSTA NOVA - Pela AE25 para Aveiro Sul até à praia da Barra e após a Costa Nova.

DUNA ALTA - A sul de Aveiro em direcção à Vaqueira, ao longo da Ria de Aveiro.

PALHEIRÃO - Entre Mira e Tocha, com acessos vários pelo IC1 / EN109.

ALMADOIROS - Cerca de 3 kms a sul do Palheiro, a caminho de Palheiros de Tocha.

COVA-GALA - A sul da Figueira da Foz, junto ao parque de campismo da Gala, Nudismo no lado sul da praia.

OSSO DA BALEIA - No Carrico, a sul da praia principal.

VIGÃO - Entre a Figueira da Foz e Leiria, indo pelo IC1 virar a oeste em Souto de Carpalhosa.

PEDRAS NEGRAS - Entre Vieira da Leiria e Praia Velha.

NAZARÉ NORTE - A norte da Nazaré, pela EN242, em direcção ao Sítio.

SALGADO - Entre Nazaré e S. Martinho do Porto na localidade de Farnalhão.

GRALHA - A sul da Nazaré junto a S. Martinho do Porto.

REI CORTIÇO - Perto das Caldas da Rainha, a sul da Foz do Arelho.

PRAIA D'EL REI - A norte de Peniche, entre o Baleal e a Lagoa de Óbidos.

ALMAGREIRA - A norte de Peniche a partir do Baleal, em direcção a Ferrel.

VALMITÃO - A sul de Peniche, perto da Lourinhã.

AGUDA - Entre o Magoito e as Azenhas do Mar.

ADRAGA - A partir de Sintra, em direcção Colares/Almoçageme, seguir placas para a Adraga, Nudismo a norte.

URSA - Em direcção ao Cabo da Roca. Pouco antes de chegar uma seta à direita indica Ursa.

ABAND - Entre Sintra e Cascais, perto da Malveira da Serra.

BELAVISTA - Na Costa de Caparica, seguir para sul em direcção à Fonte da Telha. Entrar a direita no último acesso no início da subida para o quartel da Nato. A praia tem início a sul da paragem 17 e vai até 700 mts antes da Fonte da Telha.

ADIÇA - Descer para a Fonte da Telha, no fundo virar à esquerda e ir até ao fim do caminho.

MECO / RIO DA PRATA - Na rotunda de Alfeim, seguir placas a indicar «Praias». A praia tem início no Molinho de Baixo e vai até à Praia das Bran.

ILHAU - Entre Sesimbra e o Cabo Espichel.

COMPORTA - A sul da Península de Troia.

BREJOS - A sul da Comporta, a seguir à Brejos da Carregueira.

ABERTA NOVA - Entre Galé e Melides a partir da EN261.

MONTE VELHO - A sul da Lagoa Stº. André.

AREIAS BRANCAS - Entre Sines e Stº. André.

SALTO - Cerca de 150 mts a norte de Porto Covo, na estrada de São Torpes.

PESSEGUEIRO - Entre Porto Covo e Vila Nova de Milfontes.

MALHÃO - Entre Porto Covo e V.N.Milfontes, a seguir ao parque do SITAVA, à direita, Naturismo a norte.

FURNAS - A sul de V.N.Milfontes, pequena enseada a sul da praia principal.

BREJO LARGO - A sul de V.N.Milfontes a partir de Longueira.

ALTEIRINHOS - A sul da praia, a localidade de Zambujeira do Mar, passando o vale a sul.

AMÁLIA - Entre Odemira e Odeceixe, virar para Azenha do Mar.

ADEGAS - Parque de estacionamento 500 mts após a praia principal.

VALE FIGUEIRA - A sul de Aljezur.

BORDEIRA - Entre Vila do Bispo e Aljezur.

MURRAÇÃO - Entre Carrapateira e Vila do Bispo.

BARRIGA - A partir de Vila do Bispo seguir para Castelojo.

CORDAMA - A partir de Vila do Bispo.

ELICHE - Entre Sagres e o Cabo S. Vínice da.

BARRANCO - Entre Lagos e Vila do Bispo, na Raposeira.

ZAVIAL - Entre a Igreja e as Fumas, perto da Figueira.

FURNAS - A partir de Salema em direcção à Figueira.

FIGUEIRA - A partir de Figueira.

CABANAS VELHAS - A oeste de Lagos na estrada para Vila do Bispo; virar no Butgau.

PINHEIROS - Em Lagos entre a praia da Pradade e a Praia do Camião.

MEIA PRAIA - Em Lagos, siga em direcção à Duilaxeiro.

CANEIROS - Acesso pela praia de Ferragodo, para a direita.

AFURADA - Entre Ferragodo e Carvoeiro. Praia de muito difícil acesso.

PRAINHA - Entre Portimão e Lagos, junto ao Alvor.

SUBMARINO - A leste da Prainha, abeso pelo Alvor.

PRAIA GRANDE - Entre Armação de Pera e Albufeira, à oeste dos Salgados.

DESERTA - Na ilha da Barreta. Acesso por barco a partir de Faro.

ILHA DA ARMONIA - Entre Oihão e a Fuseta.

ILHA DE TAVIRA - Entre a praia do Barril e a praia da Ilha de Tavira.

CABANAS DE TAVIRA - à esq. da praia principal.

CACELA - Entre Tavira e Vila Real de Stº António.

MUITO IMPORTANTE: Nestes locais...

- ... respeite a ética naturista;
- ... respeite os outros frequentadores;
- ... evite produzir barulhos desnecessários;
- ... mantenha a praia limpa;
- ... respeite a autoridade marítima;

NÃO ESQUEÇA QUE...

© NATURISMO É UMA FORMA DE VIDA EM HARMONIA COM A NATUREZA, TRADUZIDA NA PRÁTICA DA NUDEZ COLECTIVA, NO PROPÓSITO DE FAVORECER O RESPEITO POR SI MESMO, PELOS OUTROS E PELO MEIO AMBIENTE.



naturism
PORTUGAL


*Monte
Naturista
O Barão*

piscina
com
água
salgada



bungalows



bar



balneário



EN 121, km 17.5
entre Ermidas-Sado e Abela

Monte Naturista O Barão
Parque de campismo naturista
Foros do Barão, Abela

www.montenaturista.com
info@montenaturista.com
TM 936 710 623



Nos últimos anos surgiram algumas alterações no meio naturista, passando pelas redes sociais, com uma realidade diferente, mais rápida e incisiva

Esta última que surge de forma espontânea, sem organização formal ou associada, segue um rumo alicerçado no imediato, no agora, sem problemas ou preocupações de futuro ou de construção, mas mobilizada com enorme facilidade pela sua simplicidade e espontaneidade.

Organizam encontros a uma velocidade vertiginosa, não são julgados por isso nem confrontados com os resultados dos mesmos ou comparados com outros ocorridos no passado, ou organizados por outras entidades.

Sem quotas, deveres ou obrigações, sem reuniões, assembleias, voluntarismo, horários, etc.

Nunca o modelo associativo esteve sobre tanta pressão pelo movimento associativo, pelos grupos de amigos, conhecidos ou outros que se organizam em torno de uma ideia, de um local ou de um acontecimento.

Para além deste desafio, a mobilidade de sócios entre Clubes e entre estes e a FPN (Membros Directos), coloca os Clubes perante novos desafios. Esta nova realidade para a qual os Clubes, provavelmente, não estarão preparados, vai obrigar à procura de novas estratégias, de novas ideias e de novas formas de motivação e fidelização da massa associativa.

Finalmente, as dificuldades da presente conjuntura económica aliadas ao facto de uma boa parte dos empreendimentos Naturistas não exigirem o Cartão Naturista, leva a que muitos associados deixem de sentir qualquer necessidade em manter o seu vínculo às Instituições Naturistas.

Com o contexto acima descrito, entrámos numa nova era do associativismo. A Federação e os Clu-

bes podem ter associados, as redes sociais, a crise e a desvalorização do Cartão Naturista elevam a fasquia da exigência das Instituições perante os seus Associados.

Se juntarmos a mobilidade associativa, para muitos tanto faz ser sócio do Clube A ou B, outros pelas iniciativas de cada Clube optarão por aquele que o servir melhor, podemos ser levados a concluir que o trabalho desenvolvido pelas Clubes e Federação será cada vez mais tido em conta pelos Naturistas que desejarem aderir ao movimento associativo.

Como disse acima a exigência foi elevada, ficar parado no tempo pode ter custos elevados para um Clube ou Instituição, premiando a prazo o melhor trabalho e o melhor desempenho, provocando uma alteração na estrutura associativa e na dimensão dos Clubes, levando a que os equilíbrios/desequilíbrios na estrutura federativa se alterem.

Fica a pergunta:

Como combater esta nova realidade ?





TURISMO NATURISTA

Em 2005, quando fiz o primeiro trabalho académico sobre turismo Naturista, nunca imaginei que o projecto sobre um parque de campismo causasse tanto embaraço ao conjunto de júris da Prova de Aptidão Profissional (PAP) que me avaliavam naquele momento. Porém uma senhora já para cima dos seus 50 anos era a única que irradiava um sorriso divertido, a tal senhora era a minha ex. professora de animação turística, para ela tudo é utilizável pelo turismo e se os indivíduos se sentirem bem com o que fazem ou praticam, isso é meio caminho andado para se sentirem realizados e repetirem novamente.

A partir desse ano comecei a seguir o turismo naturista com mais interesse, um familiar em casa, uma reportagem na TV aqui ou ali, algumas das notícias ocasionais nos jornais do Algarve que me chegavam a casa sobre a actividade do Clube Naturista local, foram me aguçando o apetite para realizar um novo trabalho se possível mais completo. A oportunidade chegou 2 anos depois, com a Unidade Circular de Estudos Turísticos tive o prazer de realizar Turismo Naturista, de estilo de vida a produto Turístico, que penso ser actualmente o estudo mais aprofundado em Portugal sobre turismo Naturista, tendo recebido a nota mais alta naquela cadeira no ano de 2007. Contudo continuo com a sensação que muito ficou por dizer sobre o Turismo Naturista, já lá vão 3 anos e praticamente não se fala de Naturismo entre os eruditos Turismólogos.

Provavelmente uma tese de mestrado não irá mudar o cenário, mas será aliciante continuar a quebrar tabus.

Se no primeiro trabalho, interessava somente o enquadramento legal da actividade para o projecto do Parque de Campismo Naturista por outro lado um pequeno resumo do nicho Naturista no País,

neste último interessei-me em levantar o véu ao Turismo Naturista em Portugal. Quem são? Como se organizam? Onde se encontram? Que dificuldades encontram em Portugal? Como se divertem? Que motivos os levam a realizar acções de Limpeza de praias?

Arrisquei e contactei um dos poucos alojamentos que existiam em 2007 no país, de 3 parques de campismo recebi resposta negativa do Parque Quinta das Oliveiras, além da nega ao meu pedido, cheguei mesmo a sentir irritação na resposta e um completo desinteresse sobre o que eu estava a fazer. Terão sido comportamentos semelhantes e ainda outras razões que terão levado o Parque a encerrar recentemente? Quem sabe... Do Parque da Quinta dos Carriços obtive também uma resposta, porém não a que desejava, a resposta oficial que obtive foi que, sendo um parque Misto, não faz distinção em Naturistas e Têxteis e apenas possuíam informação sobre as taxas de ocupação do parque completo e não poderia revelar. Quando perdia a esperança recebi uma resposta positiva do Parque Monte Naturista «O Barão» com alguma informação da taxa de ocupação, foi algo realmente positivo e mais uma vez agradeço ao Jeff e Laura a participação, Realmente é interessante avaliar comportamentos, enquanto uns se recusam em dar informações e encerram portas pouco tempo depois, outros ajudam e são recompensados, O segundo encontro ibérico realizado em Portugal no Monte Naturista «O Barão» terá sido a prova, provada que saber trabalhar um alojamento seja Têxtil ou Naturista não é para todos, mais do que a local ideia ou capacidade financeira, o sucesso também se consegue, dando sem pensar receber. Citando a definição de princípios da INF/FNI, receber com simpatia e aceitação qualquer tentativa respeitosa de aproximação, para travar conhecimento de quem assim o deseje; faz parte do dever de qualquer Naturista e crescendo, de qualquer indivíduo.

Por Romeu Paiva

A ALFARROBEIRA

Adoro jardins botânicos e visito-os, sempre que possível, em vários recantos do mundo. É uma mania como outra qualquer, mas que me incentiva o desejo de conhecer, cada vez melhor, o reino fascinante da flora. Em 2002, estive em Washington e logo que pude, fui visitar o "The U.S. National Botanic Garden". Quase todo com estufas, climatizado e relativamente pequeno, comparado com outros congêneres, o atraente espaço estava dotado de pormenorizadas descrições científicas. Uma, das que me sensibilizaram, referia a alfarrobeira, "planta exótica e quase sobrenatural, face às suas múltiplas virtudes". E lá estava a árvore, ainda pequena, numa redoma de vidro, objecto de grande admiração dos curiosos visitantes. Lembrei-me então que, quando miúdo, muito gostava eu de roer as vagens de alfarroba que o meu avô comprava para dar ao cavalo. Planta exótica, qual quê?... Basta ir à nossa Arrábida e, nas cercanias do Portinho, divisar alfarrobeiras por todo o lado ...

Contudo, a raridade da alfarrobeira à escala planetária, tem a ver com as exigências climatéricas desta árvore da bacia mediterrânica, conhecida desde remotas eras. Ela gosta de climas secos e suaves e não aguenta geadas. No que concerne ao nosso País e para além da vertente sul da serra da Arrábida, as alfarrobeiras concentram-se, sobretudo, no barrocal algarvio, onde assumem razoável expressão económica.

A "*Ceratonía siliqua* L." é uma leguminosa de folha perene que logra atingir 10 metros de altura e durar cerca de 500 anos.

Possui tronco irregular, cinzento, com ramagens largas e pendentes. As folhas são elípticas, alternas, coriáceas, compostas, de verde-escuro brilhante e agrupam-se de três a cinco pares de folíolos.

As flores, muito pequenas, aparecem reunidas em cachos axilares cilíndricos, verde-arroxeados.

Os frutos (alfarobas) são vagens de 10 a 30 cm de comprimento por 1,5 a 3 cm de largura. Apresentam-se coriáceas, espessas e indeiscentes. Inicialmente são verdes, passando a castanho-escuros quando atingem a plena maturidade.

As sementes de alfarroba são duríssimas. Têm forma ovóide e biconvexa e cor castanha.

A espécie é, salvo raras excepções, dióica, ou seja, os indivíduos femininos encontram-se separados dos masculinos. Para uma frutificação

eficaz, é necessário uma árvore "macho" para 25 "fêmeas" (um verdadeiro harém!). Geralmente, os frutos só aparecem (nas fêmeas, obviamente) a partir dos 15 anos.

Da alfarroba aproveita-se, sobretudo, a farinha que é a parte obtida pela trituração e posterior torrefacção da polpa da vagem. Ela contém cerca de 50% de vários açúcares, para além de fibra (celulose), proteína, cálcio, fósforo, magnésio, silício, ferro, taninos, pró vitamina A e vitamina B1.

O produto é amplamente utilizado na indústria alimentar, como sucedâneo do cacau, em pastelaria, alimentos dietéticos e papas para bebés. Podemos dizer que o consumo de alfarroba é mais saudável porque praticamente não possui gordura (o cacau tem cerca de 23% de gorduras), nem glúten, nem cafeína, ou outro alcalóide. Em compensação, tem muito mais açúcares do que o cacau.

Da semente, que representa apenas 10% da vagem, extrai-se a goma, constituída por hidratos de carbono complexos com elevada qualidade como espessante, emulsionante e estabilizante, utilizando-se na indústria alimentar, farmacêutica, cosmética e têxtil.

Cada vagem costuma ter entre 10 e 16 sementes, chamadas quilates, de aspecto uniforme e peso quase invariável. Tal facto determinou o antiquíssimo uso dessas sementes para avaliar diamantes e ouro. Ainda hoje se utilizam os termos internacionais "kilat" e "karat", provenientes da designação dos grãos de alfarroba.

Em fitoterapia e atendendo às propriedades medicinais da alfarrobeira que é hipertensora, laxante, antidiarreica e sedativa, ela está indicada para disenteria, prisão do ventre, enfermidades de brônquios, hiperacidez gástrica e sistema nervoso. Note-se que as vagens, quando verdes, são laxantes, mas quando castanhas, produzem o efeito inverso, isto é, prendem os intestinos.

Para terminar, não devemos esquecer que a alfarroba é excelente para elaborar rações para animais (com excepção das galinhas, devido ao alto teor de tanino) e que as alfarrobeiras, quer pela sombra que proporcionam, quer pela bela folhagem persistente, constituem apreciadas árvores ornamentais.





SOCIEDADE PORTUGUESA DE NATURALOGIA

pelas leis naturais – pela cultura integral do individuo

Fundada em 13-10-1912

Instituição de Utilidade Pública

(DR II s., nº4, de 05-01-1991)

ACTIVIDADES REGULARES

(sem nudez)

Pintura acrílica: 2ªf, 15h – 18h. Por Maria Noruete Palma.

Pintura a óleo: 4ªf e 5ªf, 15h – 18h. Por Maria Helena Lima.

Esperanto: 5ªf, 18h – 19h. Por Miguel Boieiro.

Chi Kung: 2ªf e 6ªf, 18h – 19h | 4ªf, 9h – 10h ou 10h – 11h (aula ainda a confirmar) Por André António.

Pilates: 2ªf e 4ªf, 13h – 14h | 6ªf, 9h – 10h. Por Patrícia Fragoso

Dança Experimental: 3ªf, 12h – 13h. Por Ulla Janatuinen.

Ginástica para corpo e mente: 3ªf e 5ªf, 13h – 14h. Por Ulla Janatuinen.

Relaxamento e Meditação: 4ª f, 19h – 20h30. Por Paula Soveral.

Yoga: 3ªf, 17h30 - 19h e 19h - 20h30 | 5ªf, 17h30 - 19h. Por Francisco Palma

Sábado, 10h - 11h30. Por Margarida Azevedo

Curso de Tarot: Sábados, de 15 em 15 dias, 10h – 13h (início a 10 de Abril). Por Paula Soveral

DESTAQUES

YOGA NATURISTA

(com nudez)

Nos três primeiros sábados de cada mês, entre as 11h30 e as 12h30, com o Prof. Francisco Palma.

CONDIÇÕES

- É obrigatória a utilização de uma toalha para colocar sobre o colchão;
- Os participantes devem ser membros da Federação Portuguesa de Naturismo;
- Não são necessários conhecimentos anteriores de Yoga.

ALMOÇO DA PRIMAVERA

Dia 28 de Março, pelas 13h00.

ENCONTRO DE NOVOS SÓCIOS

28 de Março às 17h00

CURSO DE TANTRA YOGA

Por Nuno Palha - 2 domingos por mês = 6 sessões de 2h30m cada

CONSULTAS E TERAPIAS

Homeopatia Clássica: Dr. Gabriel Campuzano

Saúde Integral (Iridiologia, equilíbrio celular/ortomolecular, fitoterapia): Luís Garcez

Massagem Shiatsu | Massagem terapêutica: Berta Filipe

Massagem ayurvédica | Massagem som c/ taças tibetanas | Aconselhamento alimentar | Aconselhamento pessoal | Reflexologia | Tratamento reiki | Consultas de Tarot: Paula Soveral

Astrologia: Margarida Ribeiro

Podem ser consultados mais detalhes em www.spn.eco-gaia.net ou através do correio electrónico spn@eco-gaia.net

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

secretaria e biblioteca: dias úteis, 12h - 19h

refeitório vegetariano: dias úteis, 12h – 14h30

CONTACTOS

Rua do Alecrim, 38-3º, 1200-018 Lisboa

Tel.: 21 346 33 35

e-mail: spn@eco-gaia.net

website: www.spn.eco-gaia.net

A NOSSA LOJA

PUBLICAÇÕES



GUIA MUNDIAL DE NATURISMO

Toda a informação sobre as ofertas naturistas em todo o Mundo. Um precioso auxiliar para todos os que querem tomar conhecimento com a realidade do naturismo e as ofertas que se lhe apresentam.

Membros associados: 17,50€

Não sócios: 20€

Portes de Correio: 2,50€

THE WORLD'S BEST NUDE BEACHES

Este livro/guia ilustrado e de boa qualidade, editado em Inglaterra, compila de forma bem ilustrada as melhores praias naturistas fazendo também referência a alguns resorts.

Membros associados. 20€

Não sócios: 22€

Portes de Correio: 3,50€



REVISTA «N»

Órgão informativo e formativo da Federação Portuguesa de Naturismo.

Membros associados: Distribuição gratuita

Não sócios: 2€

Portes de Correio: 0,75€

ESFEROGRÁFICA «FPN»

Esferográfica com cordão para pendurar ao pescoço

Membros associados: 1,20€

Não sócios: 1,50€

Portes de Correio: 0,60€



BOLSA «FPN»

Bolsa impermeável em PVC, perfeita para guardar objectos na praia (85 x 180 mm)

Membros associados: 1,75€

Não sócios: 2€

Portes de Correio: 0,60€

Estes artigos podem ser adquiridos directamente na nossa sede, ou pedidos por correio electrónico. Neste último caso deverão enviar comprovativo do pagamento do artigo e dos portes de envio. Não são feitos envios à cobrança.

