Neo Naturismo

La rivista del naturismo consapevole

Anno III - Aprile 2008 - N. 5

Notiziario nazionale della Confederazione Naturista Italiana

EDITORIALE

Ritorna NeoNaturismo dopo qualche tempo con una nuova testatina, una nuova copertina e rinnovata voglia di informare sulle tante, troppe magagne del naturismo italiano. E' passato un anno esatto dall'uscita dell'ultimo numero e nel frattempo abbiamo dovuto registrare ancora un estate burrascosa per molti naturisti sulle spiagge libere d'Italia, una serie di situazioni stagnanti nelle spiagge "ufficiali" dedite al naturismo, una crescente litigiosità tra i naturisti delle associazioni non federate CO.NA.IT., ed infine la chiusura di una delle neonate associazioni naturiste ecologiste, che aveva dato una seppur piccola ventata di rinnovamento ed indipendenza di pensiero. EcoNat ha chiuso le attività ad Ottobre del 2007, lasciando la Lombardia senza una Associazione di riferimento sul suo territorio. Non c'è più spazio per le associazioni culturali nel naturismo lamentava il suo ex presidente Nicolò Spinicchia; io aggiungerei che non c'è mai stato, se non nel cuore di pochi impavidi che hanno lottato e che lottano per un naturismo sano, libero, maturo ed indipendente da istituzioni cristallizzate e "d'interesse personale". Ma nemmeno c'è spazio per la cultura nelle menti dei naturisti; gente distrutta dallo stress, dalla frustrazione, dal consumismo si catapulta sempre più spesso nel naturismo senza consapevolezza; una via di fuga qualunque, senza comprenderla minimamente.
Ciò nonostante, possiamo permetterci di riportare anche fatti ampiamente positivi. La legge in Emilia Romagna approvata grazie ad A.n.e.r. con il supporto di CO.NA.IT. sta iniziando ad incuriosire alcuni imprenditori e non è improbabile che presto nascano nuove strutture naturiste nella Regione Emiliana. La commissione Turismo della Regione Piemonte ha sentito in audizione le ragioni dei naturisti piemontesi, in testa AssoNatura e CO.NA.IT., supportati fortemente dalla Consulta Torinese per la Laicità delle Istituzione, con l'appoggio del Co.n.a.c.r.e.i.s.; aspettiamo con ansia la calendarizzazione della discussione in aula della P.D.L. 428 "Valorizzazione del Turismo Naturista" anche per il Piemonte. La Giovane struttura del Villaggio del sole è in continua crescita e rappresenta al momento l'avanguardia del nuovo corso naturista in Italia, unica struttura della nuova era naturista ad essere nata, organizzata e a svilupparsi in modo totalmente autonomo ed indipendente. Negli articoli interni al giornale troverete i progetti realizzati e quelli in corso di realizzazione: Soci e simpatizzanti della CO.NA.IT. vi informano su ciò che bolle in pentola e su ciò che è accaduto in questo anno trascorso. Perché si abbia sempre più consapevolezza di cos'è veramente il naturismo e dei diritti che tutti noi abbiamo e dobbiamo pretendere.
Davide Quaranta.

SOMMARIO

Naturismo ed Ecologismo a Lido di Dante	di Jean Pascal Marcacci p. 3
Qual'è il futuro del Naturismo	di Davide Quaranta p. 4
Naturisti d'Oc	di Nicolò Contini p. 4
Naturismo nelle Gole dell'Ardèche	di Frèdèric Chandellier p. 5
Mens Sana: I segnali del nostro corpo	di Santo Cerfeda p. 6
Informazione Legale: Analisi della PDL 428	di Davide Quaranta p. 8
Notizie dall'Altro Mondo: pillole in breve	di D. Quaranta e A. Briggi p. 9
L'Angolo della Poesia: "Un isola per amare"	di Lella Savina p. 10
Risalita dell'Aveto - Racconto	di Gigi (PcNat) p. 10
Scienza,non fantascienza Fisiologia del corpo nudo	di Gualtiero Valeri p. 12-13
Tremate, tremate le streghe son tornate!	di Stella De Chino p. 14
Spazio Associazioni e gruppi + ultima pagina	di Assonatura, Aner, PcNat p.15-16-17-18

Il web-giornale esce con una periodicità non prefissata, non fa capo a nessun editore e non è soggetto ad iscrizione al Tribunale. I collaboratori non sono giornalisti nè pubblicisti ed esprimono la propria opinione in modo totalmente autonomo. Tutti i testi pubblicati sono liberi ed utilizzabili, citandone la fonte. Le foto sono liberamente tratte dalla rete internet o realizzate in proprio (Se qualcuno ritiene di esserne il legittimo proprietario può segnalarlo a: coordinatore@conait.org e la foto sarà immediatamente rimossa).
Direttore: Davide Quaranta- Impaginazione e grafica: Davide Quaranta. Collaboratori: S. Cerfeda, J.P. Marcacci, D. Quaranta, A. Briggi, L. Savina, N. Contini, F. Bovi, G. Valeri, Gigi PcNat. Contributi esterni di: Maurizio Pallante, F. Chadellier, Stella De Chino. Recapiti: coordinatore@conait.org webmaster@conait.org Chiuso in stampa il 1/04/2008 - N° 5 - ANNO III – Aprile 2008

Naturismo ed ecologismo a Lido di Dante

di Jean Pascal Marcacci

Come certamente sapete la storica spiaggia naturista di Lido di Dante a Ravenna è conosciuta nel mondo naturista come "Bassona", contrazione del termine Pialassa Baiona con il quale erano denominate le valli acquitrinose che circondavano Ravenna fin dall'antichità. Si tratta del più importante sito naturista italiano ricoperto da una vegetazione unica e con il paesaggio dunoso di tale pregio naturale ed ecologico da essere inserito fra le più belle ed incontaminate spiagge italiane da molti studi di settore. Per di più, e per fortuna aggiungo io, esistono vincoli di tutela strettissimi che qualche volta si ritorcono addirittura contro i naturisti perché non permettendo che una minima organizzazione della balneazione e del soggiorno in loco.

Ma i naturisti dell'ANER ogni anno collaborano a mantenere pulita la zona e durante l'estate presidiano nella prima parte i due chilometri e mezzo di spiaggia per assicurarne la vivibilità e la corretta frequentazione naturista a tutti, senza bisogno di tessere o recinzioni. Qui naturismo ed ecologismo si sposano al meglio tanto che ogni intervento anche minimo tiene conto della assoluta peculiarità della zona, così che quando le mareggiate hanno portano via parte della spiaggia si è palesata la necessità di una sua ricostruzione (ripascimento: così si dice in gergo tecnico). La decisione è stata lunga e forse un poco tardiva, ma alla fine un intervento conservativo è stato fatto l'anno passato. Scartata l'ipotesi di portare sulla spiaggia la sabbia trasportandola dalle cave fluviali dell'entroterra, perché il danno ambientale sarebbe stato grave almeno quanto il rimedio, si è pensato di estrarre la sabbia necessaria direttamente dal mare.

Così una nave per circa due settimane si è recata la largo della costa a circa trenta miglia marine dove con potenti idrovore succhiava nella sua stiva sabbia fossile da giacimenti naturali sabbiosi (grandi secche). Per due settimane la nave ha fatto la spola con la spiaggia della Bassona ed ha scaricato con lo stesso sistema, vale a dire con un enorme tubo galleggiante, centinaia di miglia di metri cubi di sabbia. Così il fronte della spiaggia è stato ricostruito ed anche se l'erosione continua abbiamo assistito per la prima volta negli anni ad uno stupefacente esempio di ricostruzione dell'arenile eco-compatibile con l'ambiente circostante. Naturalmente noi naturisti durante le operazione abbiamo potuto assistere da vicino e con soddisfazione all'intervento di tutela ambientale unico nel suo genere per una spiaggia naturista . Per la verità l'ANER ed il Comitato per la Salvaguardia delle dune, che ospitiamo in sede, si erano prodigati promuovendo studi e dibattiti insieme a Lega-Ambiente e al Pool di università europee che da anni studiano il fenomeno erosivo del mare sulla costa adriatica del ravennate. Solo all'inizio dell'estate scorsa del 2007 l'interevento, molto costoso, è stato finanziato e realizzato dalla Regione Emilia Romagna. Le foto del nostro Vice-presidente Gianni Veggi illustrano bene l'operazione ed i suoi risultati.

Vi ho detto che la sabbia proviene da giacimenti fossili del mare aperto, ebbene per la gioia dei cercatori di conchiglie bisogna dire che oggi sulla spiaggia della Bassona si possono trovare agevolmente molte varietà di conchiglie, appunto fossili, magari rare o addirittura sconosciute, che sono arrivare mescolate alla sabbia di riporto. La Bassona così ampliata naturalmente aspetta anche quest'anno l'invasione di migliaia di turisti naturisti che l'Aner cercherà di accogliere, indirizzare e tutelare al meglio. La raccomandazione per tutti è quella di cercare di evitare l'affollamento dei fine settimana e di fermarsi nel primo tratto di spiaggia accanto alle bandiere della nostra Associazione. Buona estate naturista a tutti.

Jean Pascal Marcacci
Presidente A.N.E.R.

Qual è il futuro del Naturismo?

di Davide Quaranta

Bella domanda! La prima bella risposta che mi viene in mente, in modo presso che istintivo, è: i bambini! Certo sono senza dubbio loro il futuro del naturismo e in parallelo il futuro di qualsiasi società umana. Allora vorrei analizzare cosa sta facendo il naturismo italiano per "formare" e informare i bambini e d'altro canto come si divertono, di che si occupano i bambini che hanno oggi 6-10 anni. Compito non facile e non esauribile in due righe ma cercherò di buttare giù un opinione, come sempre del tutto personale. Aprendo i siti naturisti su internet non ho mai notato una sezione dedicata ai bambini o ai ragazzini con giochi, disegni, animazioni o quant'altro per avvicinarli, non tanto al naturismo, spesso naturale per i bambini, ma quanto alla consapevolezza di cos'è. Sarebbe utile perché saprebbero poi difendersi ed argomentare quando dovranno confrontarsi con il mondo tessile, con quello della scuola pubblica, con quello della società (in?)civile. Sarebbe opportuno perché internet è, e sarà, il loro mezzo preferenziale per comunicare, imparare, confrontarsi: fare cultura insomma. Agli incontri in piscina, che ho frequentato per molto tempo, dove con palestra, piscina, sauna, bagno turco, ecc. sarebbe un paradiso per i bambini, ho sempre visto veramente pochi, pochissimi genitori portare anche i loro bimbi. Il naturismo non è riservato agli adulti e penso che dovremmo tutti abbandonare remore e paure, perché queste sono del tutto nostre e non dei nostri bambini. Diamo loro la possibilità di godere del piacere fisico di stare nudi, dell'importante funzione didattica del soddisfare le loro curiosità in modo naturale e diretto. Impariamo a dar loro spiegazioni semplici e naturali di quello che vedono, se chiedono spiegazioni. Abituiamoci a stare nudi anche in casa, con loro, affinché, non vivano i rari incontri con altri naturisti come una gita allo zoo o peggio ancora come un viaggio tra i marziani.

Per fortuna c'è l'estate e nelle, seppur poche strutture italiane, ci sono anche spazi e attività dedicate ai bambini e ai ragazzi.

Penso, però che questo non basta. Per i bambini italiani le associazioni naturiste quali attività didattiche, divulgative e informative hanno creato in passato? Cosa stanno facendo, ora e cosa hanno in programma?

Purtroppo non ho un solo argomento a risposta di questa importante domanda. Non so di incontri "doposcuola" organizzati, almeno nelle grandi città, per figli di naturisti, dove oltre che stare nudi insieme i bambini imparino, giocando, qualcosa sulla storia del naturismo, su cos'è, sul perché la società lo osteggia, ecc. ecc.

Non so di piscine pomeridiane dedicate ai ragazzi dove possano fare corsi di nuoto stando nudi.

Non so di iniziative volte a creare un sito internet ludico e didattico per bambini e ragazzini. Non so di centri polisportivi invernali, campi estivi, gite dedicate ai bambini naturisti, come per esempio accade in Francia (vedi gruppo Alisè). Anche i soci di AssoNatura portano poco i loro bambini al Villaggio del sole. Ma se anche i naturisti negano ai loro figli la nudità sociale come cosa corretta, qual è il futuro del Naturismo?

Davide di Assonatura.

Naturisti d'Oc!

di Nicolò Contini

E con naturisti d'oc non intendo d'origine controllata ma naturisti che frequentano la Francia meridionale, appunto la zona culturale d'oc, o provenzale. L'occasione di scrivere questo articolo viene da un'esperienza vacanziera fatta questa estate in territorio francese con la mia compagna nella zona di Le Lavandou nella regione della Var. Anzitutto raccomanderei a tutti di visitare la parte più collinare ed interna di quest'area, con la visita del simpatico e caratteristico borgo medievale chiamato **Bormes-les-Mimosas**. Bormes infatti, insieme a Le Lavandou, può rappresentare una base escursionistica per visitare sotto tanti punti di vista questo tratto di Costa Azzurra. Vi sono su tutta la riviera un discreto numero di spiagge naturiste da Cap d'Ail vicino Nizza, fino ad arrivare alla zona che sto per descrivervi. Mi piace ricordare a tutti un posto chiamato **plage du Layet**, che si trova vicino ad un paesino che si chiama **Cavalaire**. L'ingresso naturista è visibile dalle indicazioni turistiche presenti sulla strada statale. In corrispondenza di un tratto curvilineo, vi è l'ingresso discendente alla spiaggia affiancato un parcheggio laterale pieno d'auto. Qui la spiaggia, non grandissima, assume la forma di un piccolo "golfo", ma completamente frequentata da soli naturisti. Naturalmente è un po' affollata, specie durante le ore di punta, ma l'atmosfera d'amicizia e di cordialità sono in ogni modo assicurati. Oltretutto era ben evidente che la spiaggia fosse frequentata da habituè, gruppi d'amici, ecc. All'estremità interna della spiaggia c'è anche un ristorantino laddove i gestori cuci-

nano un sacco di specialità francesi, soprattutto per ciò che riguarda il pesce. Occhio però a non presentarsi nudi a tavola, meglio piazzarsi un pareo o robe di questo genere. Comunque la plage du Layet è davvero, forse, l'unico posto veramente naturista lungo questo tratto di Costa Azzurra presente nella regione della Var. Ma naturalmente non possiamo dimenticare l'esperienza fatta anche presso l'Ile du Levant. Per chi non lo sapesse…..che cos'è l'Ile du Levant? E' la terza isola dell'arcipelago delle Iles d'Hieres che per la maggior parte del suo territorio è quasi completamente occupata dalla base militare francese, mentre in una piccola porzione dell'isola giace questa simpatica cittadina dal nome di Heliopolis, la città del sole. Come ci si arriva all'Ile du Levant? In macchina no di sicuro. Anche perché non circolano sull'isola, a parte quelle di servizio comunale. Si prende uno dei frequenti battelli da Le Lavandou e in 45 minuti si giunge a destinazione. Se non ricordo male il costo del biglietto del battello oscillava sui 23 euro, andata e ritorno per persona. L'isola prevede dei ristretti percorsi per tessili, o per meglio dire, vestiti, e

Ile du Levant

una stragrande maggioranza di spazi indicati per girare nudi tranquillamente per le strade. Attenzione però al fatto di non spogliarsi appena arrivati al molo perché è vietato. Bisogna percorrere un breve tratto di strada interno, oltre i chioschi ed il punto d'informazioni turistiche, laddove un cartello ci indica il limite in cui è possibile denudarsi. Molti spazi costieri dell'isola sono rocciosi, quindi bisogna attrezzarsi bene per prendere il sole vicino al mare. L'unica spiaggia si trova accanto al molo, dove è possibile trovare un posto riparato ed accogliente, sebbene anch'esso affollato. Io e la mia compagna abbiamo qui assistito ad un simpatico festival. Si trattava di eleggere miss Ile du levant, una sfilata di bellezze per cui lascio intendere l'interesse attivo di tutti i partecipanti. Molte erano le ragazze particolarmente giovani, assidue frequentatrici delle vacanze sull'isola. Americane, giapponesi… Una volta eletta la vincitrice gli organizzatori hanno organizzato per tutti i bagnanti un brindisi sulla spiaggia fatto di vino e sangria. Evviva l'allegria!

La città è comunque circondata da viali e stradine in parte sterrate di diverse altitudini che costeggiano case mono familiari, piccoli residence, case rustiche, ecc. Lascio intendere il senso di pace che si respira in questi spazi laddove soltanto i grilli costituiscono la loro parte "sonora". Tornando alla frequentazione dell'isola, notevoli sono i punti di interesse naturalistico e paesaggistico, e non solo di corpi. Quest' isola senza macchine, senza lampioni, non ha concesso niente alla modernità per essere più vicina alla natura e proteggere il suo fascino discreto.

Direi che fare un giro da queste parti forse ne vale la pena. Che ne dite?

Naturismo nelle Gole dell'Ardèche

di Frédéric Chandelier
(traduzione di Andrea Grasselli)

L'importanza dell'impegno personale per la difesa dei luoghi naturisti. La storia del naturismo nelle Gole dell'Ardèche risale agli anni 1920. Le Gole erano frequentate da amanti di una natura selvaggia, naturisti ben accettati dalla popolazione locale. Prima dell'esplosione del turismo legato alla discesa in canoa del fiume Ardèche, i naturisti occupano dei posti tranquilli e si contano fino a tre campeggi in riva al fiume. Solo uno di questi tre, quello della spiaggia dei Templiers, sopravvivrà al di là degli anni 80. Le difficoltà ad aumentare il livello di confort fa ridurre il numero di naturisti presenti. È in questo contesto che nel 2004 un conflitto tra il gestore del campeggio e le autorità locali fa temere la fine del naturismo nelle Gole dell'Ardèche. In quel momento, una forte coscienza collettiva si sveglia: nel settembre 2004, un gruppo molto unito crea l'associazione « Club Naturiste des Gorges de l'Ardèche » (CNGA), con l'obiettivo di difendere il naturismo familiare nelle Gole. I contatti con le autorità danno legittimità ai naturisti, considerati fino ad allora dei semplici turisti. Le autorità scoprono un gruppo unito, solidale, innamorato del luogo, pronto a difendere i suoi interessi, ma anche a partecipare attivamente alla protezione della natura. Grazie ai loro valori di tolleranza, accettazione degli altri, educazione, i naturisti mostrano di non essere turisti distruttori: hanno saputo difendere il sito dei Templiers per

molti anni, conservarlo e trasmettere questo luogo magico alle generazioni future, conservandone il carattere selvaggio e naturale. Nonostante una chiusura amministrativa definitiva pronunciata nel febbraio 2005, le autorità riesaminano il dossier. Questo grazie alle proteste dei naturisti, con conferenze stampa e petizioni cartacee e via internet (numerosi naturisti europei manifestano tramite questo canale la loro indignazione verso questa chiusura abusiva). Le norme di sicurezza richieste dalle autorità, non realiste, sono riviste per permettere la sopravvivenza del campeggio. Grazie ai lavori di adattamento, effettuati in gran parte dagli aderenti al CNGA, il Prefetto dell'Ardèche firma il decreto di riapertura del campeggio. L'avventura di questa chiusura annunciata avrebbe potuto finire diversamente se non ci fosse stata la determinazione dei naturisti. Abituati a difendere i nostri interessi, abbiamo mostrato, con la nostra mobilitazione, che il naturismo è un valore moderno che si iscrive nel futuro del turismo. Anche se il campeggio dei Templiers non è ancora salvo in modo definitivo (i rancori di coloro che volevano far sparire i naturisti per sviluppare altri tipi di turismo rendono possibili dei contrattacchi), i contatti con le autorità locali permettono di prospettare un avvenire sereno con addirittura un'estensione dei luoghi dove la pratica della nudità sarebbe accettata ufficialmente. Abbiamo imparato che noi naturisti rappresentiamo un'alternativa al turismo di massa e che l'unità fa la forza.

Mens Sana

I segnali del nostro corpo

di Santo Cerfeda

Nell'ultimo numero di Neonaturismo, in questa stessa rubrica, raccontavo la storia di una donna che, dopo una vacanza passata all'insegna degli eccessi, veniva a chiedermi di essere messa in cura per la depressione quando in realtà era solo molto stanca, e che, a fronte della mia prescrizione di riposarsi, chiedeva dei farmaci per "tirarsi su". Non si tratta di un caso isolato, anzi: almeno una volta al mese arrivano alla mia osservazione persone che lamentano di soffrire di depressione e che però, ad una visita accurata, appaiono solo stanche o affaticate per il troppo lavoro o molto stressate per i troppi problemi personali. In qualche caso hanno ragione: sono veramente depresse, a volte anche in modo grave, ma la raccolta dell'anamnesi (la storia del paziente) rivela sempre un periodo precedente di intenso superlavoro con eccessive preoccupazioni in ambito familiare o lavorativo o una vita condotta con ritmi frenetici ed innaturali. C'è di più: sembra che tanta gente non riesca più a riconoscere i segni della stanchezza, dell'affaticamento, del superlavoro in tempo utile per fermarsi, o anche che scambi questi segnali del proprio organismo come se derivassero da una malattia da curare, piuttosto che essere normalissimi segni di un corpo sovraffaticato. E' bene allora ricordare che noi non siamo macchine; il nostro corpo è formato da miliardi di esseri viventi, le cellule, che costituiscono i nostri tessuti. La pelle, il sangue, i muscoli, il cervello, i nervi sono costituiti da innumerevoli cellule unite tra loro ed organizzate in maniera tale da permetterci di compiere tutte le funzioni necessarie alla vita. Come tutti gli organismi viventi anche le cellule respirano, si nutrono, si riproducono ed emettono prodotti di scarto che vanno eliminati perché dannosi per l'ambiente che, in questo caso, è il nostro stesso corpo. Alla nutrizione delle cellule provvedono i cibi e l'acqua che introduciamo con gli alimenti; questi vengono digeriti ed immessi nel sistema circolatorio da cui arrivano a tutte le cellule dell'organismo. Sempre nel sistema circolatorio le cellule immettono i prodotti di scarto alla cui eliminazione provvedono i polmoni, i reni, l'intestino, le ghiandole sudoripare, che li portano all'esterno dell'organismo. In condizioni normali (o basali, come si dice in gergo medico) questi organi funzionano bene ed in modo efficace, ma quando l'organismo è sottoposto ad una situazione di stress prolungato i prodotti di rifiuto crescono e non vengono eliminati così rapidamente come dovrebbero. Ne consegue un accumulo di sostanze tossiche, potenzialmente pericolose per l'efficienza del sistema, in quanto, se non vengono smaltite, rischiano di danneggiare gli organi vitali portando ad una condizione di malattia. Onde evitare questo pericolo il nostro corpo è stato predisposto in modo tale che la presenza di tossine nel sistema circolatorio attivi alcuni segnali

che dovrebbero indurre la persona a riposare o nutrirsi permettendo così di ristabilire la situazione di equilibrio dell'organismo. In realtà non succede sempre così: questi segnali infatti possono essere facilmente ignorati o aggirati rimandando così la soluzione del problema anche per tempi molto lunghi con conseguenze più o meno gravi. Avete lavorato troppo al computer e sentite il bisogno di una pausa? Questo è un segnale: il vostro corpo vi sta dicendo di smettere perché, da qualche parte in voi, vi sono delle tossine che devono essere eliminate. Vi sentite leggermente confusi, avete la testa che vi gira? Probabilmente la vostra glicemia (cioè il tasso di zuccheri nel sangue) si è troppo abbassata e avete bisogno di mangiare qualcosa. Siete stati tanto alla guida e sentite la schiena e le braccia indolenzite? E' segno che dovete fermarvi e cambiare posizione e, se non lo fate, tali sintomi peggioreranno sempre più. Anche il nostro cervello è formato da cellule viventi che, non diversamente dagli altri organi, necessitano di nutrimento e di smaltire le sostanze di rifiuto. Anzi, le cellule cerebrali necessitano di maggior nutrimento rispetto alle altre cellule e producono più rifiuti sia perché hanno una superficie più grande ed attiva, sia perché sono sempre in funzione. L'ansia, che è una condizione caratterizzata da un continuo affollamento di pensieri costituisce una condizione di superlavoro per il nostro cervello e quindi di sovraffaticamento e accumulo di tossine che, se non smaltite, provocano un danno ad alcune funzioni cerebrali. Ignorare tutti questi segnali, sforzarci di continuare a lavorare, ad agire, a pensare in presenza di essi, vuol dire innalzare il livello delle tossine oltre la soglia di rischio ed arrivare fatalmente alla malattia; mentre quando partono i primi segnali di allarme si è ancora in tempo a rimediare e il nostro corpo non corre pericoli reali, quando si è giunti alla malattia il danno è già stato fatto ed occorre intervenire con i farmaci o con mezzi molto più drastici. La stanchezza, l'affaticamento, il dolore, la confusione mentale, la tristezza immotivata, l'insonnia persistente, sono segnali importanti che non devono essere sottovalutati: essi ci dicono che siamo sottoposti ad una condizione di stress ed esposti ad una situazione di pericolo dalla quale è necessari allontanarsi, pena un danno al nostro corpo o alla nostra mente. Il riposo, la distrazione, il prendersi una vacanza, il semplice pensare ad altro, sono fattori non meno importanti dell'alimentazione e di un adeguato esercizio fisico permettendo all'organismo di smaltire l'eccesso di tossine accumulate e di ritrovare la propria salute. Purtroppo nella convulsa e competitiva società odierna nella quale si è continuamente sottoposti ad ogni tipo di stress, fisico e mentale, il sentirsi stanchi ed affaticati viene vissuto come un segno di debolezza e come minaccia alla propria autostima agli occhi nostri ed altrui; ciò porta a non vedere questi segni, o a sottovalutarli, o, peggio ancora, a cercare di eliminarli ricorrendo a mezzi farmacologici, soluzione questa che equivale al tentativo di riparare la nostra auto spegnendo o ignorando le spie del cruscotto che ci segnalano il danno. Se, come ci dicono le statistiche, le principali cause di morte al mondo sono costituite dalle malattie direttamente o indirettamente legate allo stress, allora è importante e necessario che questo venga combattuto efficacemente. Ascoltare il nostro corpo, prendere coscienza dei suoi bisogni, trattarlo adeguatamente senza sottoporlo a stress eccessivi, fornirgli il nutrimento ed il riposo di cui ha effettivamente bisogno, significa rispettare ed amare se stessi, e questo, insieme al rispetto per gli altri e per l'ambiente, è uno dei capisaldi del Naturismo.

Corpo astrale

Informazione Legale

Analisi della P.d.L. 428

di Davide Quaranta

Una legge semplice ma di portata eccezionale in Italia, dove il Naturismo non riesce a passare attraverso il riconoscimento civile che gli spetterebbe; l'Italia e il paese più razzista d'occidente, almeno al pari degli USA, e con i naturisti esprime il peggio di se ad ogni occasione. Riuscire a far approvare in ogni regione d'Italia, se non una legge che riconosce il naturismo, almeno una che ne riconosce uno degli aspetti più ludici, come la vacanza, è molto importante. L'art. 1 è identico allo stesso articolo della legge gemella dell'Emilia Romagna è sancisce l'obbligo per la Regione di "promuovere le condizioni necessarie per garantire la possibilità di praticare il turismo naturista". Chiarendo anche che per naturismo si intende una serie articolata di pratica salutiste, che comprendono "anche il nudismo". Indica come promuovere tali condizioni e i mezzi che la Regione dovrà utilizzare allo scopo, chiarendo che "favorisce l'individuazione delle aree da destinare alla pratica del naturismo e la realizzazione di strutture pubbliche e private destinate al medesimo scopo, anche mediante la concessione di contributi attraverso le vigenti leggi d'incentivazione del settore turistico". Quest'ultima parte è di portata non indifferente, in quanto prevede che in aggiunta al 20% di contributo a fondo perduto, previsto dal comma successivo, la Regione attivi fondi utilizzati dal normale comparto turistico, anche per azioni di incentivazione del Turismo Naturista. L'Art. 3 da facoltà ai comuni di destinare aree pubbliche alla pratica del naturismo e la possibilità (comma 3) di affidarne la gestione ad Associazioni naturiste. Sancisce che gli imprenditori privati che intendono aprire strutture naturiste devono fare riferimento "a quanto previsto dalle leggi vigenti che disciplinano il settore turistico". Niente leggi speciali o procedure speciali quindi per il Turismo Naturista. Questo comma, libera per legge, l'imprenditore naturista da qualsiasi discriminazione: e non è poco. Il comma 2 dell'Art. 4, che non compare sulla legge Regionale Emiliana, è stato da noi aggiunto e richiesto a gran voce per tutelasi contro l'abuso del termine naturista/naturismo, quando utilizzato in pubblicità da strutture che naturiste non sono per niente; eclatante il caso del Club Privè Torinese di Natasha Kiss, che si pubblicizza in Piemonte come Club Privè Naturista! L'Art. 5 prevede le giuste garanzie per i non naturisti e l'Art. 6, che anch'esso non esiste nella legge Romagnola, è l'articolo finanziario, che identifica la fonte dei finanziamenti a fondo perduto pari a 1,5 milioni di € in 3 anni.

L'Aula della Giunta Regionale a Palazzo Lascaris sede del consiglio Regionale Piemontese.

Il testo della PDL 428

Il "VALORIZZAZIONE DEL TURISMO NATURISTA"
P.D.L. 428 - Regione Piemonte
Art. 1 Finalità
1. La Regione, nell'ambito delle proprie competenze, ai sensi dell'articolo 117, comma 4, della Costituzione, promuove le condizioni necessarie per garantire la possibilità di praticare il turismo naturista, al fine di valorizzare pratiche di vita sana e prevalentemente all'aria aperta che utilizzano anche il nudismo come forma di sviluppo della salute fisica e mentale, attraverso il contatto diretto con la natura.
Art. 2 Competenze della Regione
1. La Regione, per perseguire le finalità di cui all'articolo 1, favorisce l'individuazione delle aree da destinare alla pratica del naturismo e la realizzazione di strutture pubbliche e private destinate al medesimo scopo, anche mediante la concessione di contributi attraverso le vigenti leggi d'incentivazione del settore turistico.
2. La Regione concede contributi a fondo perduto pari al 20% del valore delle strutture pubbliche e private di cui al comma 1.
Art. 3 Aree pubbliche destinate al naturismo
1. Le autorità comunali possono destinare spiagge lacustri o fluviali, boschi ed altri ambienti naturali di proprietà del demanio o di enti pubblici alla pratica del naturismo.
2. Nelle aree pubbliche destinate al naturismo possono essere costruite semplici strutture destinate ai servizi che siano scarsamente visibili, non inquinanti, rispettose dell'ambiente e degli eventuali vincoli esistenti.
3. La gestione di tali aree potrà essere concessa a privati, ad associazioni o ad organizzazioni che ne garantiscano il buon funzionamento e la fruizione applicando le tariffe previste dalle rispettive normative.
4. Nel caso di cui al comma 3, la concessione individua il canone dovuto dai soggetti gestori e l'obbligo di attrezzare l'area in modo da garantirne il buon funzionamento e la fruizione.
5. Le amministrazioni comunali controllano l'attività svolta, il regolare allestimento delle strutture e, in caso di riscontro negativo, revocano la concessione o la licenza.
Art. 4 Aree private destinate al naturismo
1. I privati, siano essi imprenditori, aziende, enti o associazioni, che intendano aprire strutture destinate al naturismo, quali campeggi, alberghi, piscine, saune o altro, ad esclusione delle zone di demanio lacuale e fluviale, devono attenersi, per l'utilizzo delle aree e per la realizzazione di strutture, a quanto previsto dalle leggi vigenti che disciplinano il settore turistico.
2. A tutela e a garanzia dei naturisti e dei non naturisti, le strutture private di qualsiasi genere che intendono inserire il termine naturista nella propria ragione sociale e nella propria pubblicità devono dimostrare di essere affiliate ad una delle federazioni o confederazioni naturiste nazionali esistenti.
3. Si applicano, inoltre, le disposizioni di cui all'articolo 3, comma 5.
Art. 5 Delimitazione e segnalazione delle aree destinate al naturismo
1. Tutte le aree destinate alla pratica naturista devono essere opportunamente delimitate e segnalate mediante cartelli o analoghi strumenti che assicurino un'adeguata identificazione che le distingua, al fine di evitare ogni promiscuità, da spazi frequentati da chi non pratica il naturismo. Le aree stesse, se del caso, devono essere recintate con piante autoctone.
2. Le strutture di cui all'articolo 4, comma 1, devono inoltre, garantire i terzi estranei alle strutture medesime rispetto alla visibilità dall'esterno dei luoghi oggetto di pratica naturista.
3. In deroga al comma 2, le strutture situate in luoghi sufficientemente appartati, hanno l'esclusivo obbligo di segnalazione di cui al comma 1.
Art. 6 (Norma finanziaria)
1. Per l'attuazione della presente legge, nell'esercizio finanziario 2007, è previsto uno stanziamento di 500.000,00 euro, in termini di competenza e di cassa, iscritto nell'unità previsionale di base (UPB) 21032 (Turismo sport parchi Off.turistica turismo sociale tempo libero Tit. II spese in conto capitale) del bilancio di previsione per l'anno finanziario 2007, alla cui copertura si fa fronte con le risorse dell'unità previsionale di base (UPB) 09012 (Bilanci e finanze Bilanci Tit. II spese in conto capitale) del bilancio di previsione per l'anno finanziario 2007.
2. Per il biennio 2008-2009, agli oneri annui pari a 500.000,00 euro, in termini di competenza, iscritti nell'UPB 21032 del bilancio pluriennale 2007-2009 si provvede secondo le modalità dell'articolo 8 della legge regionale 11 aprile 2001, n. 7 (Ordinamento contabile della Regione Piemonte) e dall'articolo 30 della legge regionale 4 marzo 2003, n. 2 (Legge finanziaria per l'anno 2003).

Notizie dall'altro mondo

E' nato IL 15 Dicembre 2007 a Rimini il Movimento per la Decrescita Felice di Maurizio Pallante, già ospite nel 2006 al Villaggio del sole per una mini-conferenza dedicata alla presentazione del suo omonimo libro. Sentiamolo: "La decrescita è consapevolezza che non c'è progresso senza conservazione; indifferenza alle mode e all'effimero; attingere al sapere della tradizione; non chiamare consumatori gli acquirenti, perché lo scopo dell'acquistare non è il consumo ma l'uso; distinguere la qualità dalla quantità; desiderare la gioia e non il divertimento; valorizzare la dimensione spirituale e affettiva; collaborare invece di competere; sostituire il fare finalizzato a fare sempre di più con un fare bene finalizzato alla contemplazione. La decrescita è la possibilità di realizzare un nuovo Rinascimento, che liberi le persone dal ruolo di strumenti della crescita economica e ri-collochi l'economia nel suo ruolo di gestione della casa comune a tutte le specie viventi in modo che tutti i suoi inquilini possano viverci al meglio." Maurizio Pallante.
www.decrescitafelice.it

Finanziaria ricca di sorprese interessanti, tra cui il riconoscimento dei GAS, presenti nei commi 266 e 268, ai quali vengono riconosciute agevolazioni fiscali e l'esclusione ai fini IVA. Maggiori dettagli sul sito web della Rete dei Gruppi d'Acquisto Solidale.
www.retagas.it

E' nato il primo portale di booking on line di strutture eco-certificate, amiche dell'ambiente. Il B&B Raggio di sole ha subito aderito, tra le prime 50 strutture recensite e si è meritato il punteggio di tre Eco Foglie! Al momento il migliore in assoluto tra tutte le strutture aderenti. La valutazione è fatta in base alla soddisfazione di requisiti ambientali a 360°.
www.ecoworldhotel.it

Ancora buone nuove dalla finanziaria 2008: oltre alla riconferma del 5x1000 per gli Enti di Volontariato (Onlus, Associazioni di Promozione Sociale e Associazioni Riconosciute), gli enti della ricerca scientifica e delle Università e gli Enti della ricerca sanitaria, da quest'anno si potrà devolvere il 5x1000 anche alle Associazioni Sportive Dilettantistiche riconosciute dal CONI. Quattro elenchi suddivisi, che saranno pubblicati entro il 7 Aprile 2008 sul sito dell'Agenzia delle Entrate. Termine ultimo di iscrizione per le associazione ed Enti che ne hanno i requisiti il 31 Marzo 2008. Ricordatevi quindi di devolvere anche quest'anno il 5x1000 ad AssoNatura apponendo la firma sui modelli di dichiarazione (CUD 2007; 730/1-bis redditi 2006; UNICO persone fisiche 2007) inserendo il codice fiscale di AssoNatura che è 92044110051 .
www.agenziaentrate.gov.it

Un grave pericolo incombe sulle valli piacentine. Una società privata, in accordo con alcuni comuni della provincia, hanno avanzato progetti, ormai in fase di attuazione, per deviare ed intubare il corso di Trebbia, Aveto, Nure e di una quantità di loro affluenti. Si tratta di pianificazioni scellerate che comprometterebbero irrimediabilmente le nostre valli. Il Gruppo Naturista di PCNAT è immediatamente entrato nel comitato per la difesa delle valli, credo portando un ottimo contributo di sostegno. Questa società avrebbe intenzione di occupare una zona alla confluenza tra Aveto e Trebbia, per costruirvi una centralina con un'area superiore ai 1000 m2 ed alta 18 metri. Per ironia della sorte, l'area è la stessa dove il sindaco di Marsaglia Sig. Bozzini, intendeva realizzare l'area attrezzata per i naturisti. Positivo il fatto che, finalmente, le associazioni ambientaliste piacentine si sono dovute accorgere di noi, hanno potuto constatare la nostra serietà elargendoci quindi la loro considerazione.
Alfredo Briggi Gruppo Naturista PCNAT.

Potete firmare la petizione on line su www.notube.it

(La Rubrica "Notizie dall'altro mondo" segue a pag.10)

Niente più dimissioni in bianco, firmate come unica condizione per ottenere un lavoro dal quale essere licenziati in qualsiasi momento e senza alcuna giustificazione. Dai primi di marzo questa pratica, che colpisce spesso le donne e la loro maternità e lavoratori infortunati, non sarà più possibile: e' stato infatti pubblicato in gazzetta ufficiale il decreto che regola le modalità per la risoluzione dei contratti per dimissioni volontarie. **Dal 5 marzo 2008**, saranno nulle tutte le dimissioni presentate in forma diversa dal modulo informatico messo a punto dai ministri del Lavoro e della Pubblica amministrazione, l'unico dotato di caratteristiche anticontraffazione e falsificazione. Tali moduli presentano infatti una numerazione alfanumerica progressiva, con una ridotta validità: una qualsiasi firma estorta al momento dell'assunzione consentirebbe non solo di risalire alla data ma di fatto ne impedisce l'utilizzo se non nel momento effettivo della dimissione. Il provvedimento e' stato adottato per contrastare la pratica molto diffusa delle false dimissioni, fatte sottoscrivere ai lavoratori al momento dell'assunzione, quando il rapporto di forza tra i contraenti pende a favore del datore di lavoro. Tale fenomeno ha pesanti ricadute non solo sulla vita lavorativa e diritti dei lavoratori, ma anche sulla loro vita familiare e sociale: la falsa dimissione viene infatti spesso esercitata nei casi di maternità o casi di infortuni e malattia. (fonte: ANSA).

L'Angolo della Poesia

di Lella Savina

Ile Du Levant un isola per amare

Come fare per rendere in immagini le parole quando queste hanno confini limitati dalla vastità del mare che si increspa sotto il maestrale di un pomeriggio assolato tra corbezzoli, oleandri, cactus gialli e rossi in fiore? Colori si perdono nelle sfumature di una vegetazione rigogliosa, prodiga, audace e penetrante. Le rocce, a volte taglienti, digradano in fondali limpidi dalle acque trasparenti tra l'azzurro e il verde-mare, ricercando i toni sfumati in una scatola di pastelli a olio, raggiungono il blu profondo, dove le barche a vela incidono su questo spartito ondeggiante la propria canzone tra il cicaleccio dei grilli che sottolineano l'intensità di questo magico silenzio. Siamo a Ile du Levant o Heliopolis, la città del sole, l'isola della libertà dove puoi andare ovunque senza veli, senza l'ipocrisia dei luoghi comuni, dove puoi essere te stesso dimenticando le tue paure ancestrali dettate dai tanti tabù di una repressa sessualità e da tutti i conflitti interiori non risolti. Qui ti senti libero di spaziare con la mente fino a raggiungere con lo sguardo le isole intorno e la terra-ferma che si staglia lontano oltre l'orizzonte tra la foschia dei monti ricoperti di nuvole, come panna montata capace di riaccendere la tua fantasia, come impalpabile zucchero filato che sa sorprendere gli occhi di un bambino, di quel bambino che ancora sorride dentro di te. Su una terrazza, sulla cima dell'isola, una palma, come per incanto fuoriesce dal pavimento in legno e si staglia con le sue

Ecco alcune foto di Ile Du Levant

foglie lanceolate nel cielo terso. A fianco una piccola piscina azzurra sussurra un lieve mormorio come di una piccola onda in attesa che qualcuno metta in moto il suo idromassaggio per rigenerare mente e corpo in questo scenario surreale. Qui e là sdraio e lettini circondano questa dolce atmosfera mentre alle spalle una piccola sauna attende l'ora serale in cui puoi ritemprarti, dopo la calma giornata vissuta in spiaggia e la faticosa risalita verso la cima del colle. Bontà divina immergersi dolcemente in questa vasca gustando dentro la frescura dell'acqua, l'immensità di questo vasto mare dove i gabbiani si librano leggeri a ricordarti che basta poco per aprire le ali e cominciare ancora a volare. In fin dei conti non siamo noi figli dell'amore?

Gruppo PCNAT sull'Aveto Morto

Risalita dell'Aveto

Racconto di Gigi (PCNAT)

Finalmente effettuata la risalita dell'Aveto Morto, ore di cammino nelle gole del Torrente Aveto. Numerosi hanno partecipato all'escursione, sicuramente la più particolare e suggestiva del periodo estivo. Si sono attraversate zone impervie e difficili da raggiungere, ma di altissima importanza naturalistica e praticamente inalterate nel loro ecosistema. Proprio per le difficoltà che si riscontrano attraversandole, sono difficile meta per escursionisti, questo ha permesso, a coloro che lo volessero, di compiere il percorso in totale nudità. Ancora una volta, per chi lo volesse, inserisco un collegamento ad un resoconto dell'inesauribile ironico Biotto (Gigi). Comincio col dire la mia sulla risalita dell'Aveto di Domenica 22 Luglio. Giornata fantastica, tanto sole e pochissime nuvole, mi han detto che alla partenza in Trebbia si è fatto ricorso ai cellulari per contattare persone che si trovavano a meno di 100 metri... (faccio lo spiritoso perché sono riuscito a ricongiungermi al gruppo proprio quando hanno parcheggiato all'imbocco del sentiero, sennò sarei arrivato in (vergognoso) ritardo). Si approfitta del fatto che il Surnia e altri volontari sono andati a portare le macchine all'arrivo dell'escursione per bardarsi (alcuni) del necessario per scalare l'Himalaia. All'arrivo di Alfredo, si comincia (bene? male?) scendendo per un sentiero da stambecchi (ma stambecchi esperti), arrivati sul greto qualcuno opta per una tenuta naturista, altri no. E hanno fatto bene, perché, nascosti tra le rocce, più di un tessile verrà sorpreso dal passaggio del gruppo misto-naturista. Comunque, seguendo le orme (in senso letterale) e le indicazioni del prode Alf, raggiungiamo una prima cascatella, affluente dell'Aveto, ma prima di essa abbiamo potuto osservare l'Homo Alfrediensis, nascosto in una grotta, spaventare con uno dei suoi soliti scherzi gli ignari ultimi del gruppo. La giustizia divina provvederà a punirlo poco più avanti con uno scivolone su un sasso seguito da contrattura della muscolatura lombare e relativo mal di schiena. Dopo un po' di cammino, guadi, e attraversamenti a nuoto delle zone in cui non si poteva fare altrimenti, si fa sosta per il pranzo-spuntino. Io, lo sapete tutti, tiro fuori una delle mie solite modeste porzioni e la ingurgito voracemente mentre più in alto qualcuno (più oltre capirete) manda giù un boccone (in proporzione) ben più grosso. Dopo la sosta ed un altro po' di cammino qualcuno decide di aver fatto abbastanza e raggiunge le prime auto predisposte per il ritorno, altri, me compreso) proseguono. Oltre questo punto, ho ben pochi ricordi; non ho ricordi perché ero troppo impegnato a guardarmi intorno: il paesaggio si è fatto notevole, stupendo, interessantissimo e il percorso un po' più impegnativo. Per fortuna oltre ai miei due occhi (analogici) ne avevo un terzo (elettronico), così lascio alle immagini il compito di descrivere la (bellissima) giornata.

Scienza, non fantascienza

Fisiologia del corpo nudo

di Gualtiero A. N. Valeri

La prima e più evidente considerazione è che attraverso la superficie del corpo avviene una quota importante degli scambi di materia ed energia verso l'ambiente esterno. Se per l'anidride carbonica è solo l'1% il flusso che avviene attraverso la pelle, il che comunque non significa che esso sia privo di importanza, ma è indice di una significativa respirazione della pelle in seguito all'esistenza di un metabolismo gassoso (d'altra parte è noto come le ferite necessitino di non avere impediti gli scambi gassosi con l'atmosfera per una regolare guarigione), molto più rilevante è la dispersione di vapore acqueo attraverso la pelle, insieme con il quale sono anche portati in superficie alcuni prodotti del metabolismo (il sudore). Il corpo, in condizioni standard, traspira 30÷40 g/h di acqua attraverso la pelle, che possono saliere a 300÷400 g/h sotto sforzo o in condizioni di calore intenso; se questa traspirazione non avviene, quest'acqua - o questa soluzione - è eliminata attraverso i reni, ma con il difetto che non evaporando dalla pelle non contribuisce alla termoregolazione del corpo. È però da aspettarsi che un'inibizione dell'evaporazione attraverso la pelle giochi anche un ruolo di rilievo a livello polmonare. In condizioni normali, la tensione di vapore del sangue è di 47 mmHg, eguale a quella che si rileva negli alveoli polmonari. Se varia la concentrazione del sangue, nel caso che il sangue sia anche di poco più diluito, la tensione di vapore negli alveoli aumenta, e, di conseguenza, diminuiscono le pressioni parziali dell'ossigeno e dell'anidride carbonica, con una minore efficienza della respirazione polmonare, oltre che con un sovraccarico di lavoro da parte dei reni. È inoltre noto che se impediamo, con un qualche mezzo, in modo completo la traspirazione cutanea, l'organismo giunge rapidamente alla morte. Essa è dunque un fattore essenziale, e forse non ancora totalmente compreso, nella fisiologia complessiva del nostro organismo. Fino ad ora, abbiamo considerato solo gli scambi di materia attraverso la superficie corporea. Ma attraverso di essa, avvengono anche importanti scambi di energia. Le necessità caloriche di un animale, ivi compreso l'uomo, sono non funzione del peso corporeo, ma della superficie del corpo stesso: l'uomo produce, a livello di metabolismo basale, 1.042 kcal/m^2 di superficie corporea nelle 24 ore (che varia da un massimo negli individui giovani ad un minimo negli individui anziani), valore quasi identico in tutti i mammiferi, mentre quest'ordine si perde completamente facendo riferimento all'unità di massa corporea. La produzione di calore endogena dell'organismo, la perdita di calore per convenzione verso l'ambiente esterno, e la perdita di calore per evaporazione dell'acqua dalla pelle concorrono a determinare la termoregolazione del corpo. È inoltre evidente come non tutte le parti del corpo disperdano calore in maniera eguale. Ci sono delle zone dove la temperatura degli organi è particolarmente importante, e che affinano il loro meccanismo di equilibrio termico: lo scroto dei genitali maschili è, ad esempio, dotato di fasce muscolari sospensorie che tendono a rilasciarsi con il calore, lo scroto si allunga verso l'esterno ed aumenta la superficie di scambio termico, favorendo la dispersione di calore; nel caso la temperatura si abbassi, queste fasce muscolari si ritraggono, portando in una posizione più riparata i testicoli, che così sono mantenuti in temperatura dal calore corporeo. La zona dello scroto, inoltre, date le sue necessità spinte di equilibrio termico, contiene molte ghiandole sudorifere, che favoriscono ulteriormente l'abbassarsi della temperatura per evaporazione quando il calore dell'ambiente è troppo intenso. Se questo delicato meccanismo di termoregolazione è alterato, sono da aspettarsi dei problemi importanti sia in condizioni di alta sia di bassa temperatura. Riguardo ai meccanismi di termoregolazione del corpo, riportiamo ancora questo passaggio (dal Web): *«Il primo beneficio in ordine d'importanza dell'esser nudi è dato dal ristabilimento del sistema termoregolatore del corpo. Il corpo nudo, preserva il complicato sistema della regolazione caldo-freddo, che risiede in alcuni centri nervosi posti sotto la pelle. Questo sistema termoregolatore è messo in crisi e spesso è addirittura fuori uso dal nostro sovrabbondante abbigliamento e dai vestiti molto stretti. Il corpo umano finisce così per assumere la temperatura che noi gli imponiamo, perdendo la naturale capacità di adeguarsi alle diverse temperature, o cedendo ra-*

rapidamente calore (quando fa troppo caldo) o producendo rapidamente calore (quando fa troppo freddo). Inutile aggiungere che, proprio a causa del cattivo funzionamento del delicato sistema termoregolatore del corpo, l'uomo e la donna sono preda di numerosi malanni agli organi della respirazione e della digestione: raffreddori, influenze a ripetizione, sinusiti, mal di testa, bronchiti, reumatismi di vario tipo, disturbi digestivi. La condizione della nudità, invece, è il migliore presupposto per l'autoproduzione del calore di dispersione. Di norma, il sistema termico del nostro organismo è costretto a dividersi in due: deve "inviare" calore là dove il corpo è nudo e deve "sottrarre" calore dove il corpo è ben riparato. Tale superlavoro differenziato, finisce per creare dei gravi scompensi, che causano vari disturbi." La possibilità di traspirazione e scambio termico della superficie del corpo è inoltre da aspettarsi che agisca come regolatore degli accumuli di sostanze di riserva (in primis grassi): un'alterazione di questi equilibri può favorire una cattiva distribuzione di questi depositi, che è naturale che siano rapidamente normalizzati quando non è inibita la richiesta di calore. Ciò potrebbe costituire un motivo per cui i corpi dei popoli che vivono nudi o seminudi appaiono più aggraziati e proporzionati di altri, oltre per una questione di regimi alimentari? In ogni caso, un corpo nudo appare avere una maggiore scioltezza e fluidità nei movimenti di un corpo abitualmente coperto da indumenti. Altro fattore, più squisitamente igienico, stavolta, in quella che è la fisiologia del corpo nudo, è che la pelle porta naturalmente un lieve strato di grassi protettivo, ed una flora batterica aerobica che tanto protegge dagli attacchi della flora batterica patogena e dei funghi, quanto degrada - distruggendo anche gli odori - per azione combinata dell'ossigeno atmosferico e della luce -, le sostanze traspirate. La pelle nuda, così, è naturalmente pulita, priva di odori sgradevoli e dermatologicamente sana. Quanto più il corpo è strettamente coperto, tanto più questi meccanismi igienici naturali sono inibiti: si ovvia con l'uso di deodoranti, che sono perlopiù sostanze antitraspiranti, con danni facili da immaginare sulla base di quanto detto prima. Talune zone del corpo sono più delicate rispetto a questo di altre, ed ancora al primo posto abbiamo i genitali (nocivissima, in questo senso, è la biancheria intima di fibra sintetica, non traspirante, aderente ed elastica), e più ancora specificatamente i genitali femminili che si trovano ad essere oggetto dell'attacco di diverse infezioni. Infatti, anche in Europa, sino almeno al XVIII secolo la donna non usava biancheria intima abitualmente, coprendosi solo con ampie gonne che non impedivano per nulla la circolazione dell'aria. Un altro fattore importante, è l'esposizione del corpo alla radiazione luminosa naturale e la sintesi della Vitamina D. Tutti i popoli hanno antiche origini dall'Africa, e dunque, agli albori della storia dell'uomo, la cute era fortemente melaninizzata per proteggerla dalla radiazione solare dei tropici. Seguendo il percorso migratorio dei popoli che si sono poi stanziati in Europa, ad esempio, essi si sono trovati con un'alimentazione meno naturalmente ricca in Vitamina D (all'inizio era costituita prevalentemente da cereali), e nello stesso tempo, con una radiazione solare grandemente diminuita. Era dunque necessario che migliorassero i meccanismi endogeni dell'organismo per la sintesi della Vitamina D. La cute si è così demelanizzata nei secoli, per favorire, appunto, la fotosintesi della Vitamina D dalla poca radiazione solare disponibile a nord del 40÷45° parallelo, e per questo, più andiamo a nord, più troviamo popoli dalla pelle progressivamente più chiara.

Se gran parte della superficie corporea non può più ricevere la luce naturale, il meccanismo di sintesi della Vitamina D è gravemente penalizzato od interrotto, e non bastano certo due settimane di mare e di sole d'estate per risolvere il problema. Ma la radiazione luminosa è anche un altro aspetto degli scambi di energia che avvengono tra il nostro corpo e l'ambiente esterno, la cui importanza è da approfondire. Certa la capacità di inibire gli organismi patogeni. I pericoli di questa sono invece limitati, giacché la cute esposta alla radiazione luminosa solare produce, in diversi gruppi umani, più melanina, che protegge dai danni di un'eccessiva irradiazione. Per il resto, la pelle è perfettamente in grado di mandare degli stimoli nervosi quando la radiazione solare è troppo intensa ed è necessario ripararsi. Riallacciandosi a quanto detto sulla luce, non si deve dimenticare l'importanza del tatto, che nel corpo nudo è esteso a tutta la superficie. Divengono così apprezzabili, nel tempo, le variazioni di luce, al di là del segnale fornitoci dalla vista, più chiare quelle di temperatura, nonché la prossimità di oggetti e superfici, come dimostrano i non-vedenti che, pur non avendo la vista, percepiscono finemente gli ostacoli per una sensibilità tattile diffusa.

Tremate, tremate le streghe son tornate!

di Stella De Chino (1° Parte)

Caccia alla streghe e la salute dal medioevo a oggi.

"Malleus Maleficarum" (Il maglio delle streghe) Tratto dal libro La mafia della sanità di G.S.P. Lanctot

Dal 1257 al 1816 l'Inquisizione torturò e bruciò sul rogo milioni di persone innocenti. Erano accusate di stregoneria e di eresia contro i dogmi religiosi e giudicate senza processo, in segreto, col terrore della tortura. Se “confessavano" erano dichiarate colpevoli di stregoneria, se invece "non confessavano" erano considerate eretiche, e poi arse sul rogo. Non sfuggiva nessuno. Alcune erano sottoposte alla prova della pietra al collo, la presunta colpevole veniva cioè gettata in acqua legata a una pietra. Se annegava era innocente, se invece restava a galla era una strega ... in ogni caso moriva! In tre secoli alcuni storici hanno stimato che furono sterminati nove milioni di streghe, all'80% donne e bambine. Le donne venivano violentate oltre che torturate; i loro beni erano confiscati fin dal momento dell’accusa, prima del giudizio, poiché nessuno era mai assolto. La famiglia intera veniva spossessata di ogni bene; si dissotterravano persino i morti per bruciarne le ossa. Il manuale dell'Inquisizione, il Malleus Maleficarum (il maglio delle streghe) stabiliva che la strega accusata doveva essere "spesso e frequentemente esposta alle torture". Questo regime di terrore durò cinque secoli, sotto la benedizione del papa. Le cacce alle streghe erano campagne ben organizzate, intraprese, finanziate ed eseguite dalla Chiesa e dallo Stato. A cosa serviva il terrore? A dominare e sfruttare le popolazioni, sottomettere i ribelli, imporre una religione non voluta dal popolo e arricchire i dignitari (le autorità religiose) e i loro complici (gli inquisitori). Questi ultimi godevano di privilegi particolari ed erano al di sopra della legge. Perché le donne costituivano il bersaglio preferito? Perché si voleva eliminare il principio femminile. Il ruolo naturale di guide da esse esercitato nella comunità minacciava il potere delle autorità (principio maschile). Le donne si occupavano della salute (gli uomini imparavano da loro) e trasmettevano le tradizioni; le più anziane arbitravano con saggezza le contese. Avevano un potere e una forza naturali, incarnavano la sovranità del principio femminile con i suoi valori di conservazione, protezione, aiuto reciproco, condivisione... trasmettevano forza alla popolazione. Alcune personalità famose caddero vittime dell’Inquisizione. La più nota è senza dubbio Giovanna d'Arco, la pastorella che assunse il comando dell'esercito, salvò la Francia dall'invasione nemica e rimise in trono il legittimo sovrano. Fu però accusata di stregoneria ed eresia perché indossava i pantaloni e cavalcava come un uomo e fu quindi bruciata viva. Ora però è canonizzata. Uomo o donna, chiunque usasse la testa costituiva una minaccia alla ricchezza e al potere di una minoranza di privilegiati e andava quindi eliminato. Una donna simile veniva giudicata una strega e bruciata, dopo di che ci si impadroniva dei suoi beni. Qualunque donna non sposata dotata di un'abilità insolita o caratterizzata da un tratto particolare (per esempio i capelli rossi) rischiava l'accusa di stregoneria e quindi la morte. Le autorità dichiaravano che non considerare pericolose le streghe era una convinzione eretica. Le autorità (regie, aristocratiche, religiose o finanziarie) hanno sempre combattuto il principio femminile per proteggere il sistema patriarcale di dominio e sfruttamento, a spese delle donne, mutilate ed eliminate fisicamente. Questo vale ancora oggi. Il regime di terrore si perpetua, in forma più sottile: la storia non finisce mai di ripetersi.

(La seconda parte sul prossimo numero.)

Fonte: www.stelladechino.net

Spazio associazioni: AssoNatura

Associazione Naturista di Promozione Sociale

2008! Un nuovo anno che parte veramente con il vento in poppa per la nostra associazione. Abbiamo già 50 nuovi soci, oltre i rinnovi mai cosi abbondanti, all'inizio dell'anno! Persone che si sono associate per la prima volta ad Assonatura e lo hanno fatto già nei primi mesi dell'anno, gennaio e febbraio, mesi abitualmente poco attivi per il naturismo. L'intuizione di togliere stagionalità ad una filosofia di vita che offre buone pratiche a 360° (non solo il nudismo), è stata vincente. Oggi abbiamo naturisti che frequentano il Villaggio del sole anche in inverno, che praticano nudismo nei locali dove la temperatura lo consente, ma che anche se non possono stare nudi sempre, si permettono di assaporare un momento di vita naturista in modo completo: rigenerazione, riposo, cibo, benessere, cura di se, con un approccio "slow". Sul fronte della militanza AssoNatura è al momento coinvolta nel sostegno alla Legge Regionale Piemontese sul Turismo Naturista, alla stesura della legge sul riconoscimento delle Comunità Intenzionali assieme al CONACREIS e a programmare le attività sociali per il 2008. Attività che ad eccetto delle Crociere in previsione e della Barca a Vela naturista si svolgeranno presso che interamente al Villaggio del sole, nostra sede sociale. Ormai le relazioni e gli scambi con altre realtà associative, turistiche, culturali sono molte e portano sempre nuove persone a conoscere il naturismo come buona pratica di vita quotidiana; come lo si vive al Villaggio del sole: nelle attività lavorative, sociali o ludiche, sempre nella sua interezza eco-sociale. La Promozione sociale della "filosofia" naturista ad opera di AssoNatura prosegue costante come una goccia che cade sulla roccia. Incrociamo le dita perché abbiamo sentore che ci pagheranno persino i contributi del 5x1000, certo decurtati di molti soldi che, i contribuenti soci di AssoNatura, hanno firmato per devolvere all'associazione, ma meglio che niente; fossero anche 100 €, per AssoNatura sono già un bel regalo. Unico rammarico che i ladri che stanno in Parlamento si terranno la fetta più grande dei nostri (e vostri) soldi del 5x1000. In ogni caso Vi sproniamo a devolvere anche quest'anno il Vostro 5x1000 ad AssoNatura; se siamo in tanti, nonostante il furto, arriveranno più soldi e l'associazione potrà destinarli a migliorie e comunicazione.

Anche il Villaggio del sole, dopo anni di sperimentazione, inizia a prendere una fisionomia più specifica, più caratterizzata. Individuate infatti le strade più utili e percorribili, ci sono ora progetti più precisi; con il grande vantaggio di poter concentrare tutti gli sforzi in una direzione. L'Area Benessere è quella che promette il maggior sviluppo, essendo anche molto connessa con il senso profondo del naturismo: la salute globale dell'individuo, e quindi la sua felicità. I piccoli micro-investimenti rateizzati che potremo fare, anno per anno, saranno quindi rivolti a creare una struttura dedicata al benessere e alla salute in chiave naturista. Sono in corso i lavori per la grande Sala Gruppi, ed in progetto un locale in legno con idromassaggio grande, sauna infrarossi e sala relax (vedi foto nella pagina). Non ultimo, appena ci saranno i permessi, la creazione di boungalow (casette in legno) per il camping. E' come un puzzle, un pezzo per anno, ed ecco il disegno che appare! Inoltre cercheremo di tenere conto, per quanto possibile dei risultati del sondaggio fatto tra i soci di AssoNatura, che ha evidenziato i desideri e le tendenze, per quanto riguarda le infrastrutture e i servizi della nostra sede sociale. Chiedo solo a tutti i soci di partecipare assiduamente e di utilizzare i servizi, perché questo è fondamentale per far si che AssoNatura si possa auto-finanziare continuando ad esistere!

Saluti Naturali!

Davide di AssoNatura.

Una delle strutture in progetto al Villaggio del sole

Una delle strutture in progetto al Villaggio del sole

BARCA NATURA!

Nuova convenzione della nostra associazione con una coppia di amici naturisti d'hoc, skipper e hostess di un barca a vela, che navigherà per noi naturisti il mare di Sardegna. Informazioni e prenotazioni per il vostro week-end naturista in barca vela telefonando in segreteria: 0141995202 – 33347669278 oppure info@villaggiodelsole.org

Spazio associazioni: A.N.E.R.

Associazione Naturista Emiliano Romagnola

Vi ricordo i prossimi appuntamenti: domenica 30 Marzo ultimo incontro al centro del benessere Le Driadi di Faenza. Questa volta il programma della domenica sarà arricchito dalla partecipazione per chi lo vorrà ad una mostra alle ore 15 a Bologna. Poi insieme ci si trasferirà a Faenza dove alle Driadi alle ore 18 ci sarà un breve incontro con il CD Aner per le importanti decisioni da prendere con i soci in vista della stagione di mare. Occorre preparare l'incontro col sindaco di Ravenna già fissato per 8 aprile 2008 e con quello di Comacchio per le due spiagge naturiste che ormai riaprono alla nostra frequentazione. Inoltre debbo relazionarvi sullo stato dei vari processi ai naturisti e sulla importante vittoria giudiziale di una nostra socia a Manerba sul Garda che allarga la possibilità di praticare il naturismo in quella zona del lago.Seguirà l'attività nel centro del benessere. Quindi per chi vorrà l'appuntamento è a Bologna al MamBO, la nuova galleria d'arte moderna di Bologna a poche centinaia di metro dalla stazione ferroviaria (http://www.mambo-bologna.org). Vedremo la mostra di Luigi Ontani un vero e proprio genio dell'arte moderna che ha realizzato molte opere naturiste in esposizione . Il biglietto è di 6 euro per gli adulti , 4 per i bambini. Insieme alla personale di Ontani si potranno visitare con la stesso biglietto di entrata altre due mostre di un artisti contemporanei uno cinese e l'altro americano. La visita dura un'ora , quindi avremo tutto il tempo di raggiungere Faenza. Confermate la partecipazione e faremo un bel gruppo.

ASSEMBLEA ORDINARIA A.N.E.R.

Vi informo poi che l'Assemblea Ordinaria si terrà domenica 25 maggio a Zello, presso l'Oasi naturista del Villaggio della Salute di Castel S. Pietro Terme, dove trascorreremo tutta la giornata insieme.

Un saluto naturista Jean Pascal Marcacci - Presidente ANER

Via Cristofori, 48 - Tel. 0545 31781 - 48012 BAGNACAVALLO (RA)

RINNOVI E NUOVI TESSERAMENTI

Per i rinnovi associativi 2008 versare € 12,00 per ciascuno sul nostro c/c postale n° 26563890 veggi - leonardi per a.n.e.r., chi in aggiunta vorrà il bollino inf/fni dovrà invece aggiungere alla quota la somma di € 15,00 per ciascun bollino richiesto. Per i pagamenti tramite bonifico bancario/home banking usate le seguenti coordinate bancarie: iban: it 52 abi: 7601 - cab: 13100 - c/c: oooo26563890 - cin: x con la stessa intestazione nella causale di veggi - leonardi per a.n.e.r. in quest'ultimo caso siete invitati ad inviarci una e-mail di avviso giaviv@libero.it oppure jeanpascal@fastwebnet.it

N:B.: per aderire scaricare (www.naturaner.it) e compilare il modulo di adesione poi spedirlo all'indirizzo aner con allegata la copia della ricevuta del pagamento effettuato. Non accettiamo sconosciuti, gli aspiranti soci è molto meglio se scrivono prima un'e-mail o contatattano i recapiti indicati. Ci riserviamo la facoltà di non accettare quei soci che a nostro insindacabile giudizio non risultassero congrui e conformi ai nostri regolamenti.

Jean Pascal Marcacci
Pres. ANER

Foto: in spiaggia a Lido di Dante

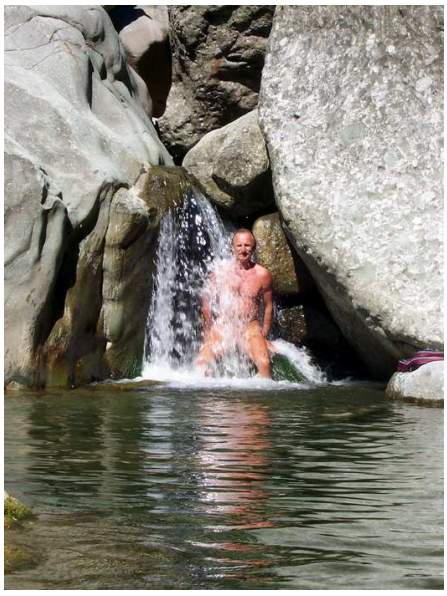
Spazio Gruppi: PC NAT

Gruppo Spontaneo del Piacentino

Storia di una bella e felice realtà naturista. Come molti naturisti sanno (lo spero) da alcuni anni sul torrente Trebbia in prov. di Piacenza si è formato un gruppo spontaneo di Naturisti che provenienti da varie province hanno trovato in questo breve tratto di fiume (un paio di km) un'oasi tranquilla per vivere giornate di sano naturismo. Se negli anni passati le presenze sono state si buone ma nella norma con il 2007 c'e stata la vera svolta la stagione iniziata già ad aprile ha avuto un crescendo insperato di presenze con un gruppo compatto di circa 25 persone che non ha mollato una domenica ma al contempo un ricambio giornaliero che ci ha dato una media di 35-40 presenze la domenica e circa la metà il sabato con punte che superavano di molto la cinquantina, l'armonia e spirito d'amicizia non è mai mancato nemmeno dopo agguerrite partire a pallavolo con sfottò al vetriolo per i perdenti o interminabili partite a bocce, a placare gli animi bastava una fetta d'anguria o un ottimo caffè alla brace. Gavettoni a parte chi lo preferiva riusciva a farsi anche delle pennichelle peccato per il leggero russare che rischiava di richiamare l'attenzione della forestale per uso improprio di motosega. Scherzi a parte penso che la nostra esperienza potrebbe benissimo essere impiegata su svariati angoli naturali basta un po di impegno e tanta serità e rispetto per tutti e forse in futuro qualche imprenditore turistico capirà le immense potenzialità del turismo naturista. I programmi per la prossima stagione sono fatti vi aspettiamo numerosi. Alfredo

Dimissioni del sindaco di Marsaglia

Dopo i progetti di sbarramento delle acque, altra tegola si abbatte sul naturismo piacentino. Il Sindaco di Marsaglia, Sig. Bozzini, a seguito di banali questioni legali, si dimette dalla carica, consegnando il comune ad un commissariamento. Così facendo viene annullata ogni tipo di ordinanza approvata dal Consiglio Comunale, (la proposta dell'area naturista era stata accolta all'unanimità…) Il sogno di un'area naturista piacentina regolamentata ed attrezzata si infrange improvvisamente. Aspetteremo che la vicenda faccia il suo corso, riservandoci di andare a rastrellare informazioni in loco. Vi terremo informati.



I riferimenti del gruppo PC NAT

Sito: www.pcnat.it
E-mail: infonat@pcnat.it

Spazio Gruppi: Diaterna

Il 1° maggio 2008 il Gruppo del Diaterna organizza con il patrocinio del comune di firenzuola il Raduno Naturista – Ecologista sul fiume Diaterna a Firenzuola (FI).
Partecipano alla giornata musicisti, poeti e cantanti……..
Questo è il programma completo della Stagione 2008:
1 maggio 2008 Raduno naturista ecologista; 15 giugno 2008 Gelatonatura; 13 luglio 2008 Cocomeroparty; 15 agosto 2008 Raduno naturista ecologista; 21 settembre 2008 Festa di fine estate. Tali manifestazioni si svolgeranno sul torrente Diaterna Firenzuola Firenze, tempo permettendo . Vi ringrazio anticipatamente se vorrete dare informazione di ciò.
Marco Boni
Bonimarco58@virgilio.it
Infoline - 339 / 5330279

Spazio Gruppi: Abruzzo-Molise

Un nuovo agguerrito gruppo si sta formando in centro Italia con progetti importanti come il sostegno ad una Legge Regionale sul Turismo Naturista anche in Abruzzo e Molise e l'idea di aprire una struttura in Toscana. Speriamo sia un buon seme; ovviamente CO.NA.IT. li assisterà in ogni necessità, se loro lo vorranno.

Vi sveliamo perché anche questo numero di NeoNaturismo non lo leggerà nessuno!

6 marzo 2008. Cinque italiani su cento tra i 14 e i 65 anni non sanno distinguere una lettera da un'altra, una cifra dall'altra. Trentotto lo sanno fare, ma riescono solo a leggere con difficoltà una scritta e a decifrare qualche cifra. Trentatré superano questa condizione ma qui si fermano: un testo scritto che riguardi fatti collettivi, di rilievo anche nella vita quotidiana, è oltre la portata delle loro capacità di lettura e scrittura, un grafico con qualche percentuale è un'icona incomprensibile. Secondo specialisti internazionali, soltanto il 20 per cento della popolazione adulta italiana possiede gli strumenti minimi indispensabili di lettura, scrittura e calcolo necessari per orientarsi in una società contemporanea. Questi dati risultano da due diverse indagini comparative svolte nel 1999-2000 e nel 2004-2005 in diversi paesi. Ad accurati campioni di popolazione in età lavorativa è stato chiesto di rispondere a questionari: uno, elementare, di accesso, e cinque di difficoltà crescente. Si sono così potute osservare le effettive capacità di lettura, comprensione e calcolo degli intervistati, e nella seconda indagine anche le capacità di *problem solving.*

la terra del nomade

...in Umbria!

Casa Vacanze
Naturista con piscina:
Tre edifici, organizzati in cinque appartamenti da 35 a 120 metri quadri, barbecue in comune.
Booking: 0141-995202

Struttura affiliata alla CO.NA.IT.

CO.NA.IT.

Continuano gli impegni a favore delllo Sviluppo del Naturismo in Italia. Conait assiste le richieste di nuovi imprenditori naturisti su tutto il territorio Italiano; corsi di know-how per l'apertura di nuove strutture turistiche naturiste e conferenze informative per gli enti pubblici (ATL, Comuni, Province) e supporto per il sostegno di leggi Regionali a favore della Valorizzazione del Tursimo Naturista: in Emilia Romagna legge approvate; in Piemonte legge in Iter; legge in Toscana, in Abruzzo e Molise in progetto.

Villaggio del sole

con B&B e Camping
WEEK-END NATURA & COCCOLE.
Informati e prenota!

Infoline e prenotazioni:
334-7669278
0141-995202

Struttura affiliata alla CO.NA.IT.

I risultati sono interessanti per molti aspetti. Sacche di popolazione a rischio di analfabetismo (persone ferme ai questionari uno e due) si trovano anche in società progredite. Ma non nelle dimensioni italiane (circa l'80 per cento in entrambe le prove). Tra i paesi partecipanti all'indagine l'Italia batte quasi tutti. Solo lo stato del Nuevo Léon, in Messico, ha risultati peggiori. I dati sono stati resi pubblici in Italia nel 2001 e nel 2006. Ma senza reazioni apprezzabili da parte dei mezzi di informazione e dei leader politici.

Fonti: *a cura di Vittoria Gallina, ricercatrice del Cede, poi Invalsi, in due volumi, il primo con prefazione di Benedetto Vertecchi: La competenza alfabetica in Italia. Una ricerca sulla cultura della popolazione* (Franco Angeli 2000); *Letteratismo e abilità per la vita. Indagine nazionale sulla popolazione italiana 16-65 anni* (Armando editore 2006).