

NATURAL

Boletín informativo de E.N.E. Número 10 - Julio de 2000
Aportación voluntaria 200,- Pesetas / 1,20 Euros



*Euskal Naturista Elkarte
Asociación de Naturistas Vascos*

Apartado de Correos nº 162
48950-ERANDIO (BIZKAIA)
Teléfono: (649) 78.11.38

<http://www.euskalnet.net/ene1998>
e-mail: ene1998@euskalnet.net

Indice

Editorial	<i>4 * 4</i>	3
Relato	<i>Día de Playa</i>	4
Breves	<i>Noticias Breves</i>	5
Opinión	<i>El Naturismo, el tiempo, y un sueño: Un Centro Naturista Vasco</i>	6
Naturismo en	<i>En el pulmón de Gaia</i>	8
Información	<i>Naturismo en el País Vasco</i>	10
Alimentación y Salud	<i>Anorexia y bulimia nerviosas</i>	12
Ecoturismo	<i>Si quiero ser ecoturista...</i>	14
Entrevista	<i>El Presidente responde</i>	14
Experiencias	<i>Sentir la vida</i>	16
Carrera Nudista	<i>Algo más que una carrera, algo más que estar desnudo</i>	17
Experiencias	<i>Así que a tu compañero le interesa el nudismo...</i>	18

Presidencia: Koldo García Arizmendi

Vicepresidencia: Maite Vicuña

Secretaría: Modesto Hernández Hernández

Tesorería: Arturo Ríos Reyes

Vocalía: Jesús M^º Iglesias Mendiola

Edita: Euskal Naturista Elkarte / Asociación de Naturistas Vascos "E.N.E."

Dirección Postal: Apto. de Correos nº 162, 48950 - ERANDIO (BIZKAIA)

Teléfono: 649.78.11.38

Dirección de correo electrónico: ene1998@euskalnet.net

Página web: <http://www.euskalnet.net/ene1998>



Este título a unos les puede recordar una operación aritmética. A otros a un vehículo todo terreno y a otros a una prueba atlética de relevos.

Al autor de esta editorial dicho título le hace recordar a una carrera de relevos. En dichas carreras, tan importante es el emplearse a tope mientras llevas el testigo, como entregarlo a tiempo y correctamente cuando las fuerzas empiezan a flaquear. Y no menos importante es el coger dicho testigo en el momento oportuno y con el máximo de ilusión y fuerzas para llegar al final de la carrera en buena posición.

En el mundo del naturismo no hay una meta definida, pero sí una carrera larga y llena de obstáculos. En esta carrera mientras uno lleva el testigo de la dirección de una federación, una asociación o un club tiene que emplearse a fondo, y saber entregar el testigo a quien pueda seguir trabajando en pro



del naturismo, cuando a uno le fallan las fuerzas... o le faltan los apoyos de los que le rodean.

Hace poco el "testigo" de la dirección de la federación a cambiado de manos. No voy a analizar si ha sido a tiempo o quizás un poco tardío, pero lo que sí está claro, que ha sido muy beneficioso para el conjunto de los naturistas, por lo menos el conflicto con la F.N.I. se

ha solucionado.

De este hecho debiéramos aprender todos, porque la renovación de cargos es provechosa en todas las facetas de la vida, unas veces para evitar tentaciones dictatoriales y otras para despertar a directivas pasivas y demasiadas apegadas al sillón de mando.

Bienvenido sea esta nueva dirección de la FEN y bienvenido sean todos aquellos cambios que se puedan producir y máxime si estos hipotéticos cambios vienen añadidos de juventud y dinamismo. ☺

NOTA: Euskal Naturista Elkarte "E.N.E." no se hace responsable de las opiniones y artículos publicados en este boletín. La responsabilidad es plena del autor del artículo.

Relato

Día de Playa

El pequeño Manuel correteaba ya nervioso por la arena, esperando a que su madre le alcanzara y decidiera donde extender las toallas.

— ¡Venga mamá!

Venga mamá, como que fuese tal fácil — Pensó Ana— Esta vez había conseguido que Manuel llevase su toalla, pero ella había tenido que acarrear con toda la ropa de playa, las palas, las pelotas, el balón y el camión escavadora de Manuel; y por si esto fuese poco, la playa estaba abarrotada de gente.

Después de un buen trecho desde la entrada a la playa, por fin consiguió encontrar un hueco lo suficientemente grande para extender sus tres toallas, y Manuel casi sin darle tiempo a colarse empezó a desnudarse.

— No, Manuel, no te quites el bañador.

— ¿Por qué? —preguntó Manuel muy sorprendido— ¿todavía no puedo ir a jugar? Tendré cuidado de verdad.

La sorpresa del niño era natural. Ella y Alberto, su marido, siempre iban a playas nudistas, incluso cuando Manuel apenas acertaba a corretear por la arena. Hoy, era el primer día del verano que podían ir a la playa, y por pereza se habían acercado a una playa más próxima a casa, pero no nudista.

— No es eso Manuel, si puedes ir a jugar si quieres.

*¿por qué no me puedo
quitar el bañador?
me estorba para jugar*

— Entonces, ¿por qué no me puedo quitar el bañador? me estorba para jugar —dijo Manuel más sorprendido todavía—.

— Es que esta playa no es nudista y aquí uno no se puede quitar el bañador.

Entonces Manuel abrió sus grandes ojos (herencia de su abuelo); señal inequívoca para Ana de que no comprendía ni palabra



de lo que le había dicho.

—Pues eso, Manuel, que aquí la gente no se quita el bañador para jugar, ¿no ves que todos van con el bañador puesto? —dijo Ana mientras Manuel miraba a su alrededor algo incrédulo—, y hay que respetar a esa gente.

¡Ah! respetar a la gente, así que era eso. Manuel si sabía lo que era el respeto. La señorita en el cole les había dicho que debían respetar en el patio a los compañeros, cuando no todos estaban de acuerdo en jugar a lo mismo; así que él, que casi siempre jugaba al fútbol, procuraba no dar ningún balonazo a los que jugaban a pillar, y los que jugaban a pillar, procuraban no cruzarse en el campo en mitad de una jugada importante.

— Esta bien mamá. Te prometo que los respetaré. A mi no me importa que esa gente este con bañador; ellos sabrán. Ahora, ¿puedo quitarme ya el bañador?.

— No, Manuel, no puedes —dijo Ana cansada y sorprendida por la contestación del niño—.

— Pero por qué. Yo los respeto a ellos, así que ellos que me respeten a mí. ¿No es igual que cuando en el cole Sergio juega a pillar y yo al fútbol?.

Esto ya fue demasiado para Ana, que se estaba torando al sol —donde se habrá metido Alberto con la sombrilla pensó— y después de un momento, tendida en la toalla, con el sol y los ojos de Manuel insistentes

penetrándola, pensó que total, con la edad que tenía Manuel, a nadie le importaría que anduviera desnudo por ahí; así que le dijo que se quitase el bañador y se fuese de una vez a jugar.

Al rato, llegó Alberto con la sombrilla — por fin— y la nevera.

— No veas como está esto para aparcar. —dijo él— ¿donde está Manuel?.

— Ahí —respondió Ana aliviada ya por al sombra—.

— ¿Y que hace corriendo en pelotas por la playa?

— Déjalo, ha descubierto lo que es el respeto.

Alberto, abrió mucho sus grandes ojos (herencia de su padre) ante la respuesta de su mujer, pero como vio que esta no estaba lo más mínimo dispuesta a entrar en detalles, se conformó con tumbarse, decirle que el próximo día irían a la Playa del Torn, y mirar con envidia como Manuel hacia un gran hoyo con su pala escavadora, mientras otro niño con bañador fosforito y un camión volquete acarrea la arena a un montón.☺

Luis Angel

Descuentos

Os recordamos que como asociados tenemos acordados descuentos con los siguientes centros:

- Almanat 10%
- Hotel Vera 10%
- Natsun 5% ☺

Readmisión FNI

Aunque sea noticia breve esta es una noticia de gran importancia.

Gracias a la gestión de un equipo de personas compuesto por M^a Fernanda Nevado (CCN) y Manolo Calvo (ADN) como actual Presidenta de la FEN y representante de la Vice-Presidencia respectivamente, acompañados por otro miembro del CCN que actuó como intérprete de alemán, y apoyados por la presencia del Secretario de ANB y su esposa que acudieron a título particular para aumentar la representación española, la FNI readmitió a la FEN en su seno reconociéndola como único representante del naturismo del estado.

Muchas gracias a todos por su eficaz gestión.☺

Piscina Naturista

Ya se han iniciado conversaciones con los representantes municipales para renovar y ampliar el horario naturista de la piscina de Artxanda después del verano.

La valoración de la afluencia a la piscina fue muy positiva por ambas partes. Ello va a posibilitar la ampliación del horario de piscina y de la frecuencia de días a nuestra disposición.

Muchas gracias a todos vosotros por haber hecho posible con vuestra asistencia la consolidación de esta actividad.☺

Encuentro Naturista

La Asociación Naturista de Cantabria va a realizar una concentración naturista para finales de verano, del 15 al 17 de Septiembre, en un albergue cercano a Riclones.

Este albergue cuenta con 56 camas, divididas en habitaciones de 6 y 8 camas. Tiene comedor, cafetería, salas de juegos, piscina, etc.

La estancia se prepara del día 15 al 17 de Septiembre, aunque también se puede ir solo un día.☺



El Naturismo, el tiempo, y un sueño: Un Centro Naturista Vasco

Todos aquellos que llevamos un tiempo en esto del Naturismo, y su lucha por conquistar nuevos espacios, conocemos que el Naturismo y el buen tiempo parecen ir ligados de alguna forma. No digo que esté de acuerdo, que por supuesto, no lo estoy, pero es innegable que esto ocurre así. Solo tenemos que fijarnos donde se encuentran todos los centros naturistas en España. Todos ellos están en la vertiente mediterránea, donde el sol y el buen tiempo están presentes, por regla general, gran parte del año. Y no es que no se puedan ubicar tales centros en otros lugares, si no que, aunque el Naturismo es lo que es, una forma de vida, todavía no me explico porqué esto pasa así. Y es que, verdaderamente, el hombre humano se siente inclinado a ello. Lógicamente, a nadie le gusta pasar frío, pero lo que me llama la atención enormemente es que sea, precisamente, en los países donde el buen tiempo no es una tónica muy constante, que el Naturismo tiene sus más fervientes y numerosos seguidores. ¿Por qué no puede haber un centro naturista de vacaciones en Euskadi? Obviamente, el tiempo no debiera ser un impedimento, pues está claro que en muchas zonas de Alemania, Holanda



*¿Por qué no puede haber
un centro naturista
de vacaciones en Euskadi?*

y Países Nórdicos en particular, los centros naturistas abundan, y son una constante en crecimiento. Es por eso que yo me pregunto ¿por qué aquí no? Quizá el naturismo no es

tan arraigado en esta tierra como para que algún empresario vea en un centro de estas características, un negocio lo suficientemente fructífero como para ser su propio medio de vida. Sin embargo, no tenemos muchas peores condiciones climáticas que holandeses o alemanes, y ellos si que pueden estar orgullosos de tenerlos.

Es una realidad tangible que más de 3000 naturistas vascos pasan cada año por los centros naturistas de vacaciones del Mediterráneo. Y yo me pregunto si, una buena parte de ese número mágico no las pasaría aquí, en Euskadi, a pesar de los pesares. Y es que pienso que, si pudiéramos disponer de un centro naturista vasco de vacaciones, gran cantidad de los buenos naturistas que aquí nos encontramos, apoyaría totalmente esta iniciativa con nuestra presencia en él. Solo tenemos que ver que muchos de nosotros, y de nuestros amigos naturistas, si les preguntamos a todos ellos, ¿quién no ha pasado un determinado tiempo vacacional en Las Landas (Francia), en el camping de Arnaoutchot, que por cierto, tenéis publicidad de él en este boletín, y que tan solo se encuentra a un centenar de kilómetros de la frontera con Francia, hacia el Norte, pasando por Irun?

Yo creo que ya es hora de que empeemos a plantearnos el luchar por un centro o camping naturista vasco; y es que, amigos, si hay que darle razones a algún empresario, a mí se me ocurren, así, sin pensar mucho, unas 10 ó 12. ☺

Modesto Hernández



DOMAINE NATURISTE
ARNAOUCHEHOT - LANDES

Arna me va

En las Landas, al borde de sus playas de arena fina, a una hora del País Vasco, Arna les propone estancias en mobil-homes, chalets, camping-canoavirng.

Abierto desde el 1/04 al 30/09.

Pascua

950^F

4 noches
en chalets

890^F

4 noches
en mobil-homes

1^o mayo

850^F

3 noches
en chalets

790^F

3 noches
en mobil-homes

Fines de semana

3 noches
en mobil-homes

590^F

Ofertas válidas dentro de los límites de capacidad disponible.

Con una simple llamada, recibirá gratis el folleto de Arna.



ARNA
40560 Vieille Saint-Gérons
FRANCIA

apellidos: _____

nombre: _____

dirección: _____

código postal: _____

ciudad: _____

INFOS-REISA

00 33 558 491 111

Fax 00 33 558 485 712

web: www.arna.com

Naturismo en

En el pulmón de Gaia



La primera sorpresa que tuvimos cuando el 727-200 de la Boeing hizo maniobras de aproximación sobre el aeropuerto de la ciudad de Manaus, capital del Estado del Amazonas (Brasil), fue el apreciar en medio de la inmensa y tupida vegetación de la selva más grande y frondosa del planeta, la existencia de una moderna ciudad de cerca de 2.000.000 de habitantes.

Manaus es una ciudad de leyendas surgidas del auge de la explotación y comercialización de la resina del árbol del caucho en los años de 1800. En aquel entonces la ciudad creció dentro de la más pura y sobria arquitectura europea, conservada con toda la curia que exige su valioso patrimonio histórico. Dentro de sus más bellos edificios se cuentan el Palacio de Justicia y el afamado Teatro Amazonas en donde se presentaron artistas de la talla del celebre Carusso. La ciudad moderna ha tenido un crecimiento urbano bien planificado contando con el más importante puerto existente sobre la cuenca del río Amazonas, posee un buen aeropuerto servido por aerolíneas nacionales e internacionales, una buena infraestructura

hotelera urbana y una magnífica infraestructura para el turismo ecológico, deportivo y naturista. La economía local se soporta fundamentalmente en sus zonas francas comercial e industrial y en la exportación de frutas tropicales exóticas, como la llamada guaraná de la cual se dice es un excelente tónico cerebral y a la vez potente afrodisiaco.

Después de pasar la primera noche en una cómoda habitación del Novo Hotel de Manaus y haber degustado un delicioso desayuno compuesto de jugosas frutas tropicales, huevos con tocino, embutidos, tortas de casabe, panecillos y un humeante y aromático café brasileño, fuimos recogidos por el señor Jacques Everland, holandés cuyo corazón fue embrujado por la grandeza espiritual de una bella mujer del amazonas y por la palpitante energía que emana de la fértil y enigmática jungla tropical. Jacques nos condujo a través de una moderna carretera que penetra la virginal espesura de la selva hasta el kilómetro 160, en donde después de cruzar una gran puerta de madera nos encontramos con el maravilloso mundo naturista de Amazonat Resort.

Sobre un amplio espacio abierto rodeado de selva, se levantan las cómodas instalaciones del resort, edificadas en materiales propios de la región respetando los conceptos habitacionales de los indios Mura, antiguos habitantes de las márgenes del río Urubú el cual cruza éste basto territorio hasta desembocar en el río más grande del mundo, el Amazonas.

Terminado el registro en el libro de huéspedes y después de recibir una corta inducción sobre los servicios y actividades que podemos realizar durante nuestra estancia en Amazonat, nos dirigimos a nuestra cabaña, desempacamos afanosamente nuestros morrales y nos despojamos de inmediato de nuestra ropa para empezar a disfrutar de la más maravillosa aventura naturista en el pulmón de Gaia.

Quienes vivimos de corazón los principios fundamentales del nudonaturismo, conocemos la gratificante sensación de libertad y bienestar que nos prodiga la desnudez, pero solo en medio de este sagrado lugar del planeta, podemos sentir a plenitud, sobre nuestra piel desnuda, el palpitar de la Madre Tierra y su permanente lucha por sobrevivir en medio de nuestra decadente civilización.

No hay más dulce bálsamo para nuestro fatigado espíritu, que el levantarnos de madrugada para ver salir el sol en medio de la espesura y deleitar nuestra mente con el melodioso trino de infinidad de pájaros multicolores que saludan el advenimiento del astro rey y celebran una vez más el triunfo de la luz del día sobre las tinieblas de la noche. Para tonificar nuestro cuerpo, después de trotar por los diferentes senderos del resort, podemos tomar de los múltiples arboles frutales existentes, alguna jugosa fruta tropical para comer y luego refrescarnos en la piscina de cristalinas aguas minerales que brotan de lo profundo de la selva.

Terminado el desayuno de frutas tropicales, jamón, queso, huevos y café estamos listos para continuar nuestro día con cualquiera de las múltiples opciones que tenemos: puede ser la pesca de pirañas en el río Urubú o una caminata al Bertha's Lake, o a Jane's House con un refrescante baño en su bella piscina natural o paseos ecológicos a diferentes lugares de la selva conociendo todas las bondades que Gaia ha derramado sobre este privilegiado rincón de nuestro planeta: arboles que producen látex, otros que producen leche de contenido y sabor similar a la animal, plantas para tratar múltiples enfermedades, infinita variedad de frutas y almendras tropicales, etc. Para culminar no podemos dejar de pasar una noche en medio de la selva dur-

miendo en una primitiva pero cómoda choza indígena.

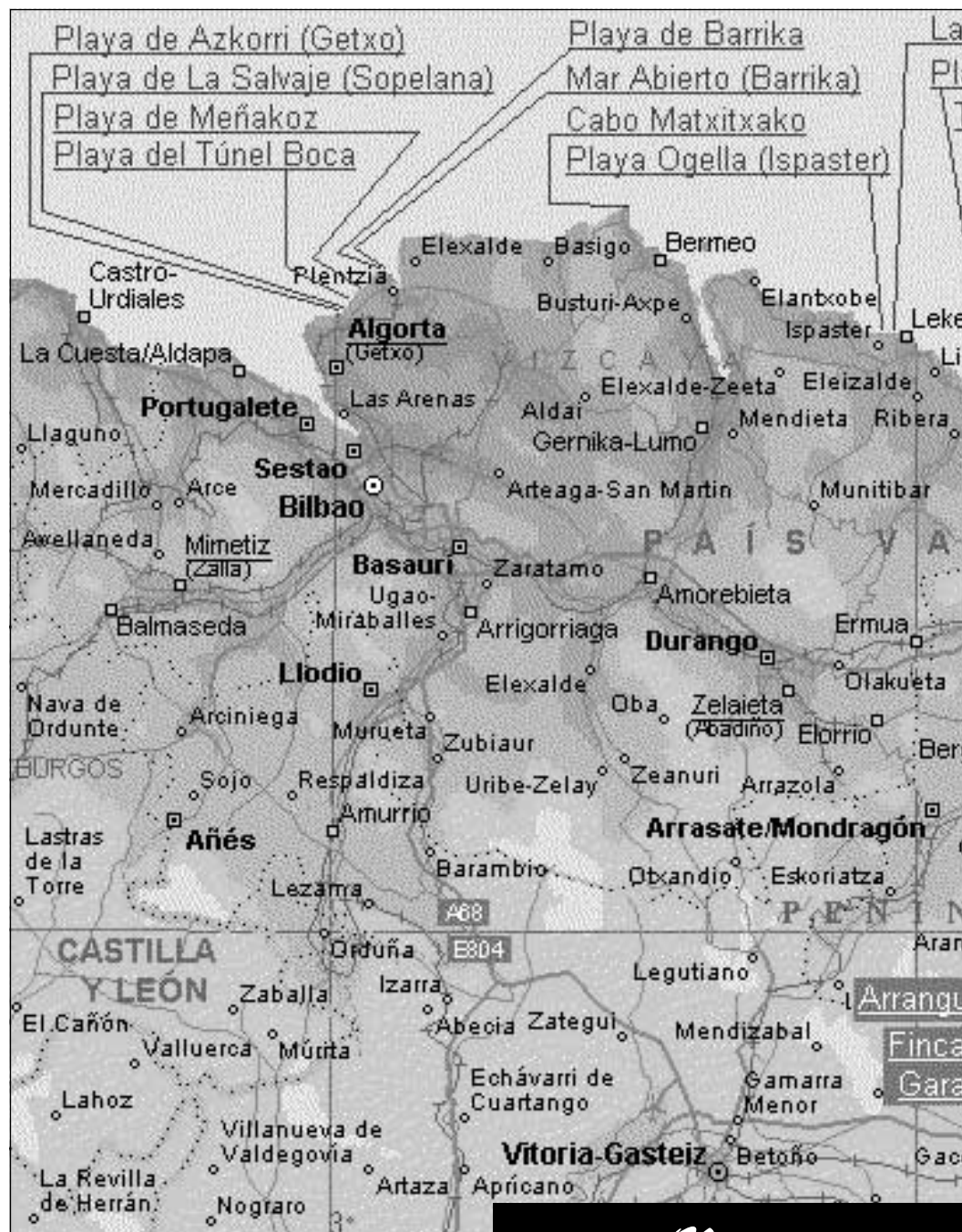
Cuando desnudos comenzamos a internarnos en la selva sentimos que un pájaro lejano canta con desesperación, pareciera querer alertar a todas las criaturas de la espesura sobre nuestra presencia. En ese momento sentimos como si la vida misma se hubiese detenido, solo oímos nuestros pies



descalzados sobre la húmeda hojarasca y nuestra respiración agitada por la emoción. Pasado un rato, cuando la desnudez de nuestro cuerpo y nuestra actitud calmada irradian su energía positiva sobre el ambiente, la selva misma parece revivir y entonces escuchamos todo el alegre bullicio de sus habitantes, los cuales por nuestra actitud pacífica nos han aceptado como criaturas propias del lugar a quienes deben respetar mas no temer.

Como dice nuestro amigo Pablo Fernández, presidente de la Fundación Gaia en Argentina: "la experiencia de Amazonat nos marca profundamente". Es algo indescriptible, es la oportunidad de sentirse como fue en el principio el ser humano, es sentir al mismo tiempo la pequeñez y la grandeza de ser hombre y parte del universo.☺

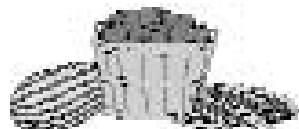
Luis Carlos (Lucas)
Lucas18@lettera.net



Naturismo en



Anorexia y bulimia nerviosas



Los trastornos de la conducta alimentaria, concretamente la anorexia y bulimia nerviosas, han estado siempre presentes en la historia del ser humano, pero es en nuestros días cuando existe una mayor preocupación respecto a ellas, debido a su creciente frecuencia. El modelo actual de belleza impone socialmente un cuerpo cada vez más delgado, y el mercado ofrece infinidad de productos dietéticos, que supuestamente ayudan a seguir estos cánones y que, sin duda, generan grandes beneficios económicos. Pero el problema es que lo hacen a costa de volver a algunas personas esclavas de su cuerpo y, lo que es peor, perjudicando la salud de muchas otras.

La anorexia y la bulimia afectan más a mujeres que a hombres (90% frente a un 10%), y sus repercusiones pueden ser muy graves. Se estima que el 4% de las mujeres adolescentes y jóvenes muestra algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria. Según los especialistas, el 20% de este sector de la población se considera "grupo de riesgo". Además la anorexia y la bulimia se presentan en edades cada vez más tempranas y en mujeres adultas de mediana edad. De ahí la importancia del diagnóstico precoz, imprescindible para prevenir y actuar antes de que la enfermedad se desarrolle.

Anorexia, deseo desmedido de adelgazar. La anorexia nerviosa no solo consiste en dejar de comer por miedo a engordar, también supone no gustarse a uno mismo, no aceptarse como persona. Se asocia la delgadez a la búsqueda de la perfección y de la felicidad. Por ello, las afectadas limitan tan radicalmente la cantidad de alimentos que ingieren. Cuando la enfermedad está avanzada, sobreviene a las afectadas una distorsión de su imagen corporal: la persona se ve gorda aunque realmente no lo esté. Según los psicólogos, generalmente son personas introvertidas que tienden a aislar-



se. Los periodos de semiayuno y actividad intensa se entremezclan con periodos de atracones, seguidos de vómitos autoinducidos; se emplean productos adelgazantes, laxantes y diuréticos, o se hace ejercicio excesivo, lo que conduce a un gran deterioro físico y orgánico.

Bulimia, obsesión por la comida y el peso. La bulimia nerviosa afecta a personas inseguras, que no se sienten satisfechas consigo mismas y se obsesionan por la comida y el peso corporal. Los enfermos de bulimia comen grandes cantidades de alimentos en un espacio corto de tiempo (atracones), tras lo cual adoptan mecanismos compensatorios: vómitos o purgas e hiperactividad, con intensos sentimientos de culpabilidad y auto-desprecio; un círculo vicioso difícil de cortar, pero no imposible.

La bulimia puede desencadenarse por diversos motivos, pero los más habituales son los estados emocionales adversos, las dificultades en las relaciones y la sensación de hambre. La edad de inicio suele ser más tardía que en la anorexia. Los atracones y vómitos se producen a escondidas, la persona lleva una doble vida. Es común el uso de laxantes, diuréticos y productos adelgazantes. Existe un fuerte temor a no parar de comer y poca capacidad para controlar los impulsos, lo que a veces ocasiona problemas con alcohol, drogas o conducta sexual.

Al contrario de lo que ocurre con la anorexia, el aspecto de los afectados de bulimia parece saludable: el peso es normal o incluso hay sobrepeso, de modo que resulta difícil detectar el trastorno.

Causas de la anorexia y de la bulimia. Son, en ambos trastornos, casi tan múltiples y variadas como enfermos las padecen. Sin embargo, el 80% de los casos aparece cuando se comienza una dieta de adelgazamiento sin control profesional. También se relaciona el inicio de estos comportamientos con la no aceptación

de los cambios corporales durante la adolescencia, con un incremento rápido de peso, con cambios importantes en la vida, con complejos referentes al físico, con problemas de relación...

Respecto a factores relacionados con la alimentación, es necesario huir de las dietas sin control profesional, dedicar el tiempo necesario a hablar sobre la gordura o delgadez, evitar el desorden en horarios y comidas y aparcar los conflictos emocionales en torno a la alimentación.

Graves consecuencias. En situaciones límite de anorexia, se producen estados de desnutrición severa, caída del cabello, piel seca y amoratada, uñas quebradizas, alteraciones hormonales que producen amenorrea (la regla desaparece), alto riesgo de osteoporosis y lanugo (vello fino por todo el cuerpo), insomnio, hipotermia (se siente frío incluso en verano). También puede darse estreñimiento y saciedad precoz, bradicardia (disminuyen los latidos del corazón), bajadas de tensión arterial, arritmias, posible paro cardíaco e incluso la muerte (en el 5% - 10% de los casos).

En la bulimia, los vómitos causan aumento del tamaño de las glándulas salivares, desgaste del esmalte dental, caries, daños en encías y paladar, inflamación de la garganta, gastritis, vómitos de sangre, reflujo y ardores, deshidratación e hipokaliemia (bajos niveles de potasio en la sangre que pueden producir debilidad muscular, temblores, arritmias y, en casos extremos, fallo cardíaco). Si los atracones y vómitos son severos, puede haber desgarramiento esofágico y ruptura gástrica, en el peor de los casos. El abuso de laxantes produce diarreas, dolores abdominales, cólicos, intestino perezoso y mala absorción de ciertos nutrientes. Si se emplean diuréticos, aumenta el riesgo de deshidratación y de pérdidas de potasio.

Tratamiento de estos trastornos de la conducta alimentaria. Debido a su origen multicausal, la terapia debe incluir medidas encaminadas a resolver las posibles complicaciones orgánicas, un plan de recuperación de peso en caso necesario, psicoterapia personal y/o familiar, y en algunos casos medicación. El tratamiento puede ser ambulatorio o, si la

enfermedad está muy avanzada y necesita intervención drástica, hospitalario.

Desde el punto de vista dietético y nutricional, los objetivos del tratamiento, en caso de anorexia nerviosa, son detener la pérdida de peso y cubrir las necesidades nutricionales mínimas de la persona. Se ha de aportar, de forma progresiva, una mayor cantidad de alimentos básicos, hasta alcanzar el nivel adecuado considerando la edad, sexo, talla y peso real al inicio del tratamiento. Paralelamente, deben reestructurarse los hábitos alimentarios, de manera que su dieta sea completa, equilibrada y bien distribuida a lo largo del día. Los alimentos a incluir en el menú deben establecerse con arreglo a lo que la persona ingiere espontáneamente, aumentando su variedad y cantidad según la tolerancia y la evolución, por lo que la motivación y disposición del enfermo para aceptar las orientaciones dietéticas son esenciales.

Los cambios en la alimentación deben realizarse paulatinamente, con tiempo suficiente para que se asienten los cambios psicológicos necesarios para aceptar el incremento de peso. La mejora del peso es un índice de evolución favorable, aunque a veces el paciente se intranquiliza si observa que es muy rápido. Por ello, debe explicarse que ese aumento inicial procede de la rehidratación y no de una acumulación de grasa. Los cambios en la alimentación deben de hacerse con prudencia. No es sensato presentar platos abundantes, los rechazarán. La introducción de alimentos inicialmente rehusados debe ser lenta. Resulta imprescindible enseñar de nuevo a comer, procurando abandonar la creencia de que todo engorda.

En personas con bulimia, el control del peso es secundario, el objetivo primordial será el control de las crisis. Se ayudará a la persona a adquirir hábitos adecuados en su conducta alimentaria: fijar horarios regulares de comidas, establecer al menos 3 ó 4 comidas al día sin omitir ninguna y dedicar a cada una de ellas el tiempo necesario. Evitaremos las dietas estrictas y los periodos largos de tiempo sin tomar ningún alimento.©





Si quiero ser ecoturista...

- Planifique con criterios ecoturistas sus vacaciones. Piense en lugares donde el deterioro medioambiental sea menor y en los que no vaya a favorecer la desintegración cultural.
- Infórmese sobre el recorrido. Lea guías y libros sobre las zonas que desea visitar.
- No despoje de nada a la naturaleza y contribuya a la mejora del entorno.
- Renuncie en la medida de lo posible a medios de transporte contaminantes. Es preferible viajar a una velocidad que le permita disfrutar de las maravillas del paisaje y ejercitar el cuerpo. Por ejemplo, en marchas a pie o bicicleta.
- Contribuya al mantenimiento de las áreas rurales y a la conservación de la fauna y flora local. Las basuras que se generen, deben recogerse.
- Si acampa, para evitar que el agua de lluvia inunde la carpa o tienda, bastará con instalar barreras de troncos caídos o montículos de tierra (las zanjas destrazan el suelo).
- Al fregar los utensilios de cocina y lavar la ropa, se deberían utilizar limpiadores ecológicos, y usar el limón y el vinagre como desengrasantes.
- Evitemos agredir directamente a la Naturaleza: no pongamos clavos en los árboles, no cortemos ramas, no obstruyamos los cauces del río, ni destruyamos nidos, por ejemplo.
- No dejemos residuos en la arena. Cualquier basura que se deja en la playa o se arroja al mar genera un impacto, sobre todo si se multiplica por los millones de personas que hacen lo mismo. Los envoltorios de helados y las anillas de las latas son una trampa para aves y peces.
- La playa es uno de los ecosistemas que sufren mayor degradación por el turismo. Las cremas para la protección solar forman una fina capa de grasa en el agua que dificulta su oxigenación e impide que los seres acuáticos reciban luz. Esto no significa que se deba prescindir de los protectores solares: basta una ducha antes de darse un baño.☺

Entrevista

El Presidente responde

Parece ser que poco a poco se van cumpliendo los objetivos, que ENE se planteó cuando vió la luz.

Un respetable número de socios, excursiones periódicas con bastante éxito de asistencia, consolidación del naturismo en Euskadi, un boletín periódico, ahora la consecución de la piscina con horario naturista y negociaciones avanzadas, para la señalización de las zonas nudistas, en la guías oficiales del País Vasco, etc, etc. y todo esto en dos años.

■ *¿Cuál será el próximo objetivo de la Asociación?*

Respuesta: Para mí dos principalmente, que los ayuntamientos o diputaciones reconozcan oficialmente los espacios, consolidados desde hace años, como naturistas. Y el otro objetivo es que los naturistas salgamos de la "clandestinidad" y reconozcamos nuestra condición de Nudista en todos los ámbitos de la sociedad, que vea la gente que es una practica normal y de muchos sectores de la sociedad.☺

Ven a natsun

Siempre que quieras



Alquila y disfruta de un apartamento turístico en NATSUN durante varios días, unas semanas
o unos meses... el tiempo que puedas, siempre que quieras.
Porque en NATSUN hay buen tiempo todo el año.
Con todos los servicios: piscinas, supermercado, zonas recreativas, todo incluido.
También las ventajas de tu estancia: en el mejor momento de la Playa de Vera.

natsun  VERA
PLAYA

NATSUN C/da. Garmata Villavieja, Ajó, Corvera 109.
04630 VERA (Almería). Tel: +34 959 46 70 27. Fax: +34 959 46 70 38.
Web: <http://www.veraplaya.es>

Experiencias

Sentir la vida

Siempre he pensado que ser Naturista era más amplio y profundo que practicar el nudismo. Al contacto con el Sol, con la tierra, con el agua, comprobamos el gran regalo que nos hace la naturaleza, y esto representa que nos sintamos verdaderamente a gusto con nuestros cuerpos.

Ahora bien, también está una alimentación adecuada, la influencia de unos hábitos higiénicos saludables, un estar a gusto consigo mismo/a, junto con una responsable forma de respeto por el medio ambiente. Todo esto potenciaría un auténtico arte de vivir, favoreciendo unas relaciones más gozosas, humanas y solidarias.

Profundizar en esta alternativa de vida sería conocer las causas y males-
tares que

nos invaden a lo largo de nuestra vida. Tal vez, en vez de quejarnos cuando algo no nos sale bien, o no nos gusta, podríamos desarrollar un espíritu crítico sobre las auténticas causas, que son sociales y educativas.

*Siempre he pensado
que ser Naturista era
más amplio y profundo que
practicar el nudismo*

Algunas pautas, para empezar, podrían ser:

- Potenciar la capacidad autónoma de acción de la persona.
- Modificar nuestros hábitos alimenticios, alimentándonos con sencillez, informándonos sobre nutrición no consumista y beneficiosa para nuestra salud, sin el "engorde" de los bolsillos de las multinacionales.
- Compartir el saber y experiencias de cada uno/a en lugares o espacios naturistas donde nos encontremos a gusto, en un lenguaje sencillo, no profesional, para que podamos tener acceso todos/as.
 - Fomentar los encuentros eróticos, potenciar la ternura, las caricias, el roce, desarrollando y compartiendo con generosidad, las experiencias sexuales; y por último desnudarse seduciendo.

Todo esto y mucho más haría de nuestra vida menos compulsiva, más apacible, generosa y placentera.☺

Delia Martínez.

Carrera Nudista

Algo más que una carrera, algo más que estar desnudo

Cuando se nos ocurrió organizar una Carrera Nudista, hará ya un año, la finalidad no iba más allá de divertirse y hacer una cosa original, el eco que se obtuvo no lo podíamos prever ni siquiera soñar. Hoy, a un mes escaso de la 2ª edición, los objetivos y ambiciones quedan más claramente definidos.

Aunque la idea sea volver a aunar el deporte con el nudismo; (en la Grecia antigua, el deporte se ejercía desnudo, y la palabra Gimnasia, proviene del griego Gymnos, que "casualmente" quiere decir Desnudo), no es una carrera para nudistas. Al menos, no exclusivamente, ya que pretendemos que sea un acontecimiento social, abierto a todos, que además sirve de terapia colectiva. Y la razón es muy sencilla; si el estar desnudo es un estado natural, no debemos crear límites a la hora de organizar eventos que reclamen esta naturalidad. ¿De qué sirve fomentar la tolerancia, la normalidad, entre los que ya han entendido que es algo totalmente natural? Es a toda la sociedad a la que debemos hacerle comprender, sin violentar a nadie, que el estar desnudo es además de un derecho, algo que mucha gente necesitaría hacer para así romper con ciertos usos, normas y preceptos morales que les tienen esclavizados.

En el sentido de reivindicar esta normalidad es muy de destacar como todo el público que participó de la 1ª edición contempló la carrera desde un punto de vista de total tolerancia, tanto nudistas como no nudistas. Fueron a divertirse y se divertieron, fueron a ver una carrera y eso fue lo que vieron... Una carrera donde los atletas corrían desnudos, sí, y cuyo mayor interés podría haber sido ese detalle, puesto que era su novedad, lo que ésta carrera aportaba de originalidad. Pero, la gente vio mucho más, aceptando con total normalidad el hecho de

que unos atletas corrieran desnudos en la Playa. Como en cualquier otra carrera.

Los **mass media**, considerados creadores de opinión y con evidente fuerza en la sociedad, también acusaron esta normalidad. Desde un principio se volcaron, especialmente Radios, Prensa y Televisiones locales, llegando incluso, a superar las fronteras del propio Estado español, teniendo una repercusión a nivel Internacional. Y esto, teniendo en cuenta que la carrera estaba organizada a nivel local, sin apenas medios, tiempo, objetivos definidos, ni ambiciones, es un dato muy sugerente que nos ha llevado a pensar en la necesidad de incrementar nuestros esfuerzos dándole a esta 2ª edición ese Internacionalidad que nos reclama.

Los medios, como ya hemos dicho, se volcaron, interesados en un principio por lo original de la propuesta, para profundizar después en el hecho propiamente dicho. Y lo hicieron con una naturalidad que sorprendería y sorprendió a muchos. El tema, que podía haberse tomado a chanza, se trató con mucho respeto, normalidad y hasta con cierta complicidad.

Sin duda, el hecho de organizar un evento nudista, sin limitarnos al colectivo naturista, dejando que cada cual decida por sí mismo, enseñando lo natural de esta alternativa, sin pudores ni limitaciones de ningún tipo, ha creado una opinión favorable entre todas aquellas personas que no han tenido ocasión de saber de este *modus vivendis*.

Este año, de nuevo, tanto nudistas como no nudistas están invitados a la 2ª Edición que se celebrará el **22 de Julio** en Sopelana (Bizkaia) a las **12 h**. Las inscripciones pueden efectuarse hasta una hora antes de la salida, o llamando al **Tfno: 944 393 084** o por internet www.ekekei.com

Club Atlético Nudista Barinatxe



Experiencias

Así que a tu compañero le interesa el nudismo...

Nunca nos hemos visto, pero me tomo la libertad de escribirte porque comprendo que tu media naranja se ha interesado por el nudismo. Te preguntas si compartir esto con él o no hacerlo. Mi marido y yo somos nudistas e, igual que tú, los dos tuvimos todas las dudas y preocupaciones la primera vez que lo probamos. Todos esos miedos difusos y preocupaciones que me corroían resultaron no tener ningún fundamento. Me gustaría ayudarte a probar este estilo de vida y a sentirte cómoda con él. Espero que me dejes intentarlo.

Quizás contarte mi primera experiencia con el nudismo te lleve a ello. Yo estaba de vacaciones en el Caribe. Pasamos los dos primeros días sentados en la playa con un bañador empapado que nos rozaba con la arena. Me apunté a una excursión en barco de un día con picnic en una playa de una isla apartada del lugar en que veraneábamos. Cuando nos marchábamos, ¡descubrí que la excursión era a una isla con una playa nudista! Decidí ir de todas formas, pensando que de ninguna manera me iba a quitar mi bañador. Me mantuve firme y, de hecho, fui la última persona en ceder y quitarme el bañador - Fui la última en vestirse para volver al lugar en que veraneábamos. ¿Por qué nadie me había hablado de esto antes? Me enganchó, y de eso ya hace 30 años. Definitivamente, la frase, "desnudo cuando sea posible, vestido cuando sea práctico", me describe. Me pongo por lo menos unas zapatillas cuando paso el aspirador por casa, porque tengo la costumbre de ir pasando el aspirador de puntillas.

Admito que mi primera reacción fue que para mí esto no era una práctica aceptable. Yo no era consciente de que existe una organización nacional y no conocía a nadie que pudiera mostrarme este relajante modo de vida. La información impresa disponible hoy, a la cual tu pareja te puede haber pedi-

do que le eches un vistazo, lo muestra tal y como es. Cualquiera te dirá que una vez que hagas tu primera visita, desaparecerá tu sentimiento de aprensión. Hasta que no lo experimentes por ti misma, las palabras no pueden decirte cómo te podrías sentir o cómo podrías actuar o reaccionar.

¿Por qué nadie me había hablado de esto antes?

Confía en tu compañero. Tienes una buena relación con él, y nunca te ha pedido que hagas algo incorrecto o realmente desagradable. Ocasionalmente, no queremos hacer algunas cosas al principio, pero ya que significa mucho para él, suele resultar bien. Esto también, significa mucho para él. Cuando decidáis visitar un club, llamad e informarles de que será vuestra primera visita. A diferencia de lo que la mayoría de la gente piensa, generalmente no os pedirán que os quitéis la ropa a la entrada. Os darán una vuelta por el lugar, indicando donde están la piscina o la bañera o las otras instalaciones. Si visitáis un club que no posea terrenos, es mejor que quedéis con alguno de los miembros en un lugar neutral, p.ej. una cafetería, y después os invitarán a algún evento.

Algunos temores habituales en las mujeres con las que he tenido contacto incluyen estar preocupada en secreto de no resultar tan atractiva para el marido como antes, comparada con todos los bellos cuerpos que están seguros de que habrá allí.

En su mayor parte, hay una representación normal de la población. La solución para esta señora en particular era la seguridad que tenía en su relación y en que la relación se basaba en algo más que el simple atractivo físico. Otro temor es qué clase de gente

me encontraré. Encontrarás doctores, abogados, clérigos, taxistas, contables, secretarías, almacenistas, camareros, profesores, mamás, papás, abuelos, adolescentes, niños. Somos tus vecinos, tus amigos.

Es un sentimiento maravilloso encontrarse con gente totalmente nueva y disfrutar de nuevos intereses y actividades. Hay algo peculiar que tienes que experimentar para creerlo, pero hay una amigabilidad entre nudistas que generalmente no se encuentra en ningún otro grupo. He llegado a considerar a nuestros amigos nudistas entre mis mejores amigos. Siempre parecen estar ahí para mí, para nosotros.

¿Por qué no pruebas a ser nudista en tu propia casa? Prueba a dormir desnuda, si no lo haces ya — una vez que te acostumbres, no querrás dormir de ninguna otra manera.

Ese es el primer paso fácil. Después, cuando te duches o bañes, no cojas el albornoz excepto por comodidad. Hazte las uñas o péinate o simplemente lee el periódico.

Creo que te gustará. Si haces ejercicio, pruébalo sin ropa, te hace sentir maravilloso. Visítalo lo que necesites para sentirte cómoda. Puesto que es conveniente y saludable en determinados momentos estar con ropa, los nudistas lo hacen. No somos distintos del resto de la gente, sólo más cómodos.

Espero haber podido ayudarte un poquito. Ofrécele un compromiso a tu compañero. Dale una hora de tu tiempo, desearás haberlo hecho antes. ☺

Sinceramente,
Cheri Donna

Copyright Agosto 1997
Reservados todos los derechos
por Travelites, Inc.,
PO Box 90836, Columbia, SC 29290
Traducido al castellano por **Paco Zapata**
Artículo original (en inglés):
<http://www.wiseword.demon.co.uk/co/co-rp.htm>

Si queréis participar en este boletín contando vuestras experiencias, no lo dudéis. Ponerlos en contacto con nosotros bien a través del correo electrónico, bien a través de la dirección de la asociación. Ambos se encuentran al pie de la portada de este boletín.

Página web de ENE (Euskal Naturista Elkartea - Asociación de Naturistas Vascos)
<<http://www.euskalnet.net/ene1998/>>

Página web de La FEN (Federación Española de Naturismo)
<<http://www.ociototal.com/naturismo/>>

Lugares Naturistas
<<http://perso.wanadoo.es/textal/>>

La Página del Nudismo/Naturismo en España
<<http://www.internettrash.com/users/naturismo/default.html>>

Procedimiento para suscribirse a la lista [Nudista]
<<http://www.ociototal.com/naturismo/subscribete.html>>

Grupo donde se pueden descargar los últimos boletines de ENE en formato .pdf
<<http://es.onelist.com/group/eneboletin>>

Si conoces algún enlace de interés no dudes en mandarnoslo a nuestra dirección
<ene1998@euskalnet.net>

Residencial BAHIA DE VERA

Apartamentos de 1 y 2 dormitorios
Duplex de 3 dormitorios

Estamos en la playa



**Compre o Alquile en el
Paraiso del Naturismo**

- Pista deportiva.
- Pista de petanca.
- Parque infantil.
- Dos piscinas, una climatizada, jacuzzi y sauna.
- Circuito de footing y gimnasio.
- Bar, restaurante y mini market.
- Amplias zonas naturales.
- Aparcamiento

PROMUEVE:
MARE NOSTRUM ALMERIA, S.L.

Carretera Villaricos Garrucha, s/n
04620 VERA (Almería) ESPAÑA

Tel. +34.950 46 75 78
Tel. +34.950 46 75 79

MARE