

Daniela Schleicher es la nueva secretaria juvenil a nivel europeo.

Hay personas que convencen por su elocuencia. Hay personas que convencen por su personalidad y sus acciones. Daniela Schleicher es una de esas figuras convincentes. Eso solo hace lógico que sea la nueva Secretaria de la Juventud de los Naturistas europeos. Su objetivo es hacer de los jóvenes naturistas europeos una comunidad viva.

“Para mí, se trata del asunto, de la idea común”

Ella posee la paciencia necesaria para hacer frente a esta tarea. De hecho desde hace muchos años se dedica a la Comunidad Familiar-Deportiva de North-Rhine-Westphalia (FSG NW). Allí no sólo cuida a los niños y adolescentes. La igualdad social es parte de su ámbito de deberes en la asociación de deportes naturista. Con 35 años de edad, es una de las más jóvenes de la comunidad naturista. Su juventud, así como su enérgica dedicación son beneficiosas para los contextos sociales donde ella está activa. Por ello se dirigió directamente a los jóvenes durante el encuentro familiar EuNat que tuvo lugar en el camping de Le Betulle, cerca de Turín, en julio.

„Quiero escuchar de los niños y de los jóvenes lo que quieren”, Daniela Schleicher dice explicando su forma de trabajar. Los cargos pueden tener muchos pensamientos sobre proyectos y ocio. Pero si realmente satisfacen las necesidades de éstos, es otra cuestión. Por eso Daniela quiere recoger sus ideas llendo a donde los niños y los jóvenes están. Esto también es válido para el Rally ENY de primavera, que tendrá lugar en Viena del 10 al 13 de mayo de 2018. Daniela y su equipo preparatorio quieren establecer un programa corto pero animado para la juventud en el parque naturista en el área de Lobau. La capital austríaca seguramente ofrece posibilidades para eso.

Daniela está conectada con el Naturismo durante toda su vida. Nació en una familia donde la desnudez era la norma diaria. En su marido, Detlef, ha encontrado un compañero de ideas afines. Durante muchos años Daniela y su esposo Detlef han sido



miembros de un club en North-Rhine-Westphalia. Mientras tanto, han comprado una casa móvil y así crear un segundo hogar en el camping naturista en el „Rosenfelder Strand” en la ciudad de Grube en Schleswig-Holstein. En su juventud estudió para electricista y hoy trabaja para un empleador público.

Para Daniela la dedicación voluntaria es una cuestión de honor. Ella es muy consciente de que en los clubes y federaciones hay aspectos humanos. „Para mí, se trata del asunto, de la idea común”, enfatiza. Quienquiera que la conozca sabe de su vena pragmática, y de su oposición a las escaramuzas para escalar puestos. Es una persona que gusta de poder trabajar en equipo. Para ella, el trabajo en equipo significa, sobre todo, extraer las cosas buenas de la multitud de ideas, para concluir con un buen resultado para la mayoría.

Ello también se refleja en su otra pasión, el motociclismo. Un viaje de motociclistas se nutre de lo que cada uno contribuye. De lo contrario uno puede terminar rápidamente en un callejón sin salida o continuar girando en círculos.



4 grandes opciones de vacaciones desnudas en Europa

Si te gusta pasar tus vacaciones en desnudez, esta lista podría ser para tí. He intentado elegir 4 opciones de vacaciones Naturistas interesantes y alternativas. (Source: www.spotnaked.com)

Golf - La Jenny, Francia <http://www.lajenny.fr>

¿Te gusta vivir desnudo y te encanta jugar al golf? Entonces tu destino es La Jenny en Francia. En La Jenny es posible jugar al golf y estar desnudo al mismo tiempo. La Jenny es un área Naturista en el suroeste de Francia con un campo de golf.

Navegación - Croacia

Con 1.185 islas frente a la costa croata y una actitud muy liberal hacia la desnudez, hay muchas posibilidades de navegar desnudo/a en Croacia.

Pueblo - Costa Natura, España <http://costanatura169.com>

El primer asentamiento naturista en España se llama Costa Natura. Aquí encontrarás un jardín tropical, cancha de voleibol, piscina climatizada y playa nudista.

Sauna - Kotiharju, Helsinki, Finlandia www.kotiharjunsuuna.fi

Los finlandeses son buenos en el desnudo social, y tienen un promedio de una sauna por hogar. Kotiharju Sauna es la única sauna en Helsinki que todavía funciona con una estufa de leña. La desnudez social en la sauna es muy común en Finlandia.



Cerca de los Alpes, a 25 kilómetros del centro de Turín (Italia), a 20 minutos desde el aeropuerto de Caselle. Cámping para caravanas, autocaravanas y tiendas de campaña, bungalows completamente equipados, caravanas con chalet. Piscina, solarium, jacuzzi y sauna, restaurante del club, petanca, mini-tenis, tenis de mesa (ping-pong), voleibol. Pistas de bicicleta de montaña y rutas de senderismo en el Parque Mandria.

Lugares de interés: el Palacio real de Venaria con su parque, la iglesia del convento de San Michele (San Miguel), el castillo de Rívoli, la Mole Antonelliana (una torre famosa), el Museo Egipcio, la Piazza San Carlo, la Basílica de Superga.

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italia, Tel/Fax +39.011.984.29.62 - Tel +39.011.984.28.19
Mail: info@lebetulle.org Web: www.lebetulle.org

Le Betulle



Villaggio Naturista



Eventos Octubre

29.09. - 08.10. Reunión familiar Sur, ESP
Organizado por FEN, El Portus, Espana



20.10. - 22.10. Swimming Gala, ITA
Organizado por FENAIT, Andalo, Italia



21.10. - 22.10. The great fig leaf run, THA
Organizado por NAT, Bangkok, Tailandia



Members of INF-FNI federations from other countries World Wide are invited and will be taken particularly good care of. Please inform when booking, that you are INF-FNI member already and from which country.

For further information:

[http://www.inffni.org/ger/Startseite/Ausrichtungen/\(day\)/21/\(month\)/10/\(year\)/2017](http://www.inffni.org/ger/Startseite/Ausrichtungen/(day)/21/(month)/10/(year)/2017)

<http://thailandnaturist.com/newsroom/the-great-fig-leaf-run-2/>

Contact: info@thailandnaturist.com



Info Focus Diciembre

Fecha tope: 20. Noviembre 2017
Envío última: 05. Diciembre 2017



Menos ropa, más vitamina D - un simple truco útil para la salud con beneficios profundos



¿Así que has estado saliendo al sol un poco más últimamente para aumentar tus niveles de vitamina D? ¡Estupendo! Tal vez has estado eligiendo caminar un poco más a menudo en lugar de viajar en coche. Tal vez estás pasando tus fines de semana haciendo actividades al aire libre en lugar de permanecer dentro viendo la televisión todo el fin de semana. Tal vez has comenzado a aprovechar la piscina en tu complejo de apartamentos un poco más. O de la decente playa pública cercana. Tal vez estás tomando el sol mientras lees, en lugar de leer en el interior. Tal vez estás haciendo tus entrenamientos fuera en la luz del sol en lugar de bajo las luces fluorescentes de un gimnasio de interior. Tal vez realmente has ido más allá y comenzaste a trabajar al aire libre.

Cualquiera que sea el caso, elegir conscientemente a salir a la calle más es una gran decisión para tu salud por una multitud de razones. En esta publicación voy a repasar cómo puedes maximizar el beneficio de la vitamina D por pasar tiempo al sol.

En un artículo anterior entré en profundidad sobre el proceso de cómo el cuerpo produce su propia vitamina D a partir de la exposición al sol. En resumen: la luz solar directa (rayos UVB) alcanza tu piel, tu piel crea vitamina D, y esa vitamina D hace un montón de buenisimas cosas para tu cuerpo.

Pero aquí hay un detalle importante que mucha gente no entiende:

Tu piel tiene que estar desprotegida, sin ropa ni protector solar, para que puedas producir la vitamina D desde la exposición del sol de mediodía.

Solía ignorar este detalle yo mismo. Tienes que estar al menos un poco desnudo/a para producir vitamina D. Cualquier piel cubierta por bloqueador solar o ropa es muy poco probable que sintetice la vitamina D. Ya se trate de sólo las manos y la cara que están expuestas o cada pulgada

de tu cuerpo entero, si deseas conseguir algo de vitamina D de tu tiempo pasado al aire libre entonces necesitas permitir que la luz del sol alcance tu piel desprotegida tanto como sea posible. Menos ropa, más vitamina D.

Recuerdo haber hablado con mi padre acerca de esto hace un par de años y él estaba convencido de que todavía puedes obtener vitamina D si estás usando una cantidad normal de ropa y que cualquier piel cubierta por la ropa puede „probablemente“ todavía crear vitamina D. Yo no estaba convencido, así que investigué sobre ello.

En 1992, se llevó a cabo un experimento involucrando al dermatólogo Dr. Michael Holick, experto de renombre mundial en vitamina D (ver aquí), donde el equipo de investigadores experimentó sobre la capacidad de la luz solar UVB para penetrar la ropa de lana, de algodón y de poliéster. También experimentaron las diferencias entre tela blanca o negra. Tuvieron la gente usando trajes de footing hechos de estas telas diferentes, luego los bombardearon con radiación UVB durante diferentes cantidades de tiempo, y luego comprobaron sus niveles de vitamina D. ¿Los resultados? Ninguno de los tejidos permitió la síntesis cutánea de vitamina D. Ellos repitieron el experimento usando „ropas de calle“ tradicionales y los resultados fueron los mismos: la ropa impide la síntesis cutánea de vitamina D. (Por cierto, „cutáneo“ significa „en la piel“.)

También sospeché que éste fue el caso debido a una observación de mi hermano, que ha sido un trabajador al aire libre durante unos tres años en la Florida. Su cuello, cara, brazos y piernas suelen ser extremadamente bronceado, pero su torso, debido a ser cubierto con una camisa, está significativamente menos bronceado. Esta observación del torso de mi hermano me dijo que la ropa impide la respuesta de la melanina a la luz del sol, lo que llevó a la pregunta: ¿de qué otra manera la ropa afecta las respuestas de nuestros cuerpos a la luz solar?

Así que, por supuesto, la implicación del estudio de 1992 es que el uso de más ropa significa que vas a producir menos vitamina D de la exposición al sol y usar menos ropa significa que vas a producir más vitamina D. Menos ropa, más vitamina D.

¡PERO! Hay un factor más involucrado aquí y ese factor es el protector solar. El mismo equipo de científicos que realizó el estudio de 1992 en la ropa hizo un par de otros estudios similares probando



protector solar (ver aquí y aquí) y lo que encontraron es que incluso una relativamente débil protección solar SPF 8 impide la síntesis de vitamina D.

Eso es significativo porque puede ser que pases la mayor parte de un día en la playa o en una piscina, usando solamente un traje de baño, y pensando que conseguirás toneladas de la vitamina D, pero ése puede no ser el caso si estás untando constantemente un fuerte protector solar. Por supuesto, no es bueno quemarse con el sol y debes tratar de forma activa de evitar quemaduras solares, pero también hay que tener cuidado de no exagerar o de lo contrario no obtendrás ninguna vitamina D. Idealmente, sólo debes usar protector solar si tienes una tendencia a quemarse con facilidad o si planeas estar al sol durante un período de tiempo relativamente largo. Si sólo vas afuera para poco tiempo o normalmente no te quemas fácilmente, entonces, aguanta sin el protector solar. Llévatelo contigo por si acaso, pero no tienes que ponértelo de forma inmediata necesariamente. Me gusta ponerme un poco de protector solar en mis orejas, la nariz, los hombros, los genitales y las nalgas - pero sólo después de que he ido sin protección durante una hora o así.

Realmente lo mejor es salir al sol desprotegido hasta que obtengas ligerísima pizca de color rosa y luego eludir el sol durante el día. Con el tiempo tu tolerancia al sol aumentará. Tus reacciones a la melanina con el tiempo te darán un bronceado más oscuro que actuará como un protector solar natural. La vitamina D también provee de un efecto protector contra las quemaduras solares, así que mientras los niveles de tu vitamina D aumentan, proporcionará una protección adicional contra las quemaduras solares. ¡La naturaleza lo sabe! Aquí en Florida puedo estar al aire libre durante varias horas antes de que empiece a convertirme rosa porque, como nativo de Florida, he desarrollado bastante buena tolerancia del sol.

Así que recuerda, si deseas vitamina D cuando estés al aire libre necesitas usar la menor cantidad de ropa cómodo-legalmente posible, y aguanta sin el protector solar a menos que estés seguro/a de que te vas a quemar.

En la página 188 del trascendental libro del Dr. Holick, La solución de vitamina D, afirma: „En un mundo perfecto, todos nosotros tendríamos el tiempo y la oportunidad de despojarnos de nuestra ropa y salir fuera durante varios minutos al día para la cantidad del sol que necesitamos para producir suficiente vitamina D para estar sanos, especialmente entre la primavera y el otoño, cuando podemos acumular para el invierno. Lamentablemente, ese no es el caso, y la vida real (por no mencionar los códigos de vestimenta de la oficina) tiende a interferir con este objetivo“.

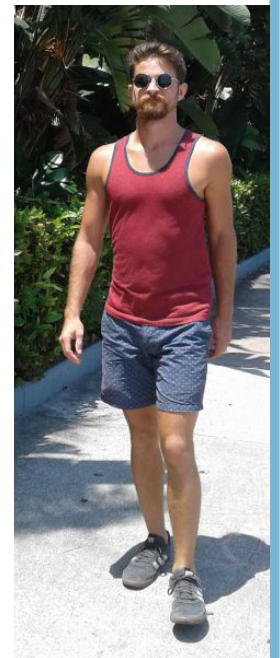
El objetivo de webs como NudeSpots.com es ayudarte a encontrar lugares en tu zona donde puedes despojarte de toda tu ropa para obtener una gran cantidad de vitamina D. Si vives por casualidad en una región con muchos puntos nudistas (ubicaciones geográficas donde es legal y socialmente aceptable estar desnudo/a al aire libre), entonces en realidad sí que tienes la capacidad de crear para tí mismo/a ese mundo perfecto al que se refería el Dr. Holick. Si no lo has hecho hasta ahora aún puedes estar a tiempo.

Si no te puedes poner totalmente desnudo/a, entonces, ponte semidesnudo/a. ¿Es posible tomar el sol desnudo/a en tu patio trasero? ¿Vives cerca de una playa textil? ¿Puedes usar camisetas sin mangas en lugar de camisetitas? ¿Puedes usar pantalones cortos en vez de largos?

Si no te puedes poner totalmente desnudo/a, entonces, ponte semidesnudo/a. ¿Es posible tomar el sol desnudo/a en tu patio trasero? ¿Vives cerca de una playa textil? ¿Puedes usar camisetas sin mangas en lugar de camisetitas? ¿Puedes usar pantalones cortos en vez de largos?

Aquí estoy yo caminando desde la estación de tren en Miami:

Como se puede ver, estoy usando una camisa sin mangas que expone más de mis brazos, los hombros y el pecho a la luz solar y estoy usando pantalones cortos relativamente cortos (para un hombre norteamericano) que exponen más de mis piernas a la luz solar. Obviamente, estar completamente desnudo es ideal desde una perspectiva de vitamina D, pero eso no es legalmente posible en las áreas residenciales de Miami. En comparación con un traje masculino más tradicional de Estados Unidos de una camiseta y pantalones cortos o pantalones más largos, mi camiseta sin mangas y pantalones muy cortos me proporcionan más vitamina D. Aproximadamente estimo 10-20% más.



Este es un traje más tradicional para un hombre norteamericano:

Sus piernas enteras están cubiertas (en contraposición a mis piernas que están en su mayoría descubiertas), sus hombros están cubiertos, la mayoría de sus brazos están cubiertos, y la mayoría de su pecho también. Este hombre de dibujos animados podría



argumentar que su atuendo es más elegante, pero va a recibir menos vitamina D y menos vitamina D significa: baja testosterona, músculos más débiles, huesos más débiles, deterioro de la función cognitiva, sistema inmunológico más débil, aumentado riesgo de trastornos autoinmunes, mayor riesgo de cáncer, el estado de ánimo más bajo, menor deseo sexual, menor calidad del sueño, vida útil más corta - no es bueno. Desde el punto de vista de la salud, no hay razón para usar más ropa de la necesaria para prevenir el arresto o las quemaduras solares.

Por lo menos él no está usando suéter y sombrero también...

MENOS ROPA, MÁS VITAMINA D

Ahora, en la foto de arriba de mí mismo, en realidad es común que me quite mi camisa en público cuando estoy al aire libre. No me importa lo que piensen los demás. Yo sé demasiado acerca de la vitamina D para dejar que opiniones y juicios de valor potenciales de otras personas me impida mejorar mi salud. Cada vez que alguien hace un comentario como "¡ponte una camisa!", o bien respondo o pienso, 'Hey, yo estaría completamente desnudo si fuera legal.' Y lo haría.

Hoy en día en South Miami Beach esto es un atuendo bastante aceptable. Hay un montón de europeos aquí y esos tipos a menudo usan speedos (bañadores masculinos), pero para los estándares norteamericanos esto es un traje de baño ligero. Sin embargo la mayoría de los esta-

dounidenses, fuera de Miami Beach, pensarán que estoy tratando intencionadamente de hacer el ridículo con esta ropa de baño. No es así. Simplemente me gusta la vitamina D y yo no creo en el uso de burkinis. A las mujeres les gusta, a los chicos homosexuales les gusta, a los hombres heterosexuales seguros de sí mismos no les importa. Las únicas personas que tienen un problema con un hombre que lleva un traje de baño escaso son los hombres que están preocupados de que puedan ser gays. Aparte de esos chicos, también serás más popular en general, cuanta más piel muestres.

Por cierto, no pienses que me vestí una vez que dejé la zona de la playa. Oh no. Caminé todo el pueblo así. La vitamina D no se detiene en la playa.

Una estrategia aún mejor que usar mínima ropa es encender tu teléfono móvil, ir a www.nudes-pots.com/spots, y usando la base de datos de puntos nudistas geográficamente situada en NudeSpots encontrar las áreas más cercanas donde puedes ponerte completamente desnudo/a.

Si estoy en Miami, ese lugar es....
¡PLAYA DE HAULOVER!

Haulover Beach está en el extremo norte de Miami Beach y es una playa nudista legalmente reconocida que te permitirá obtener la cantidad máxima de vitamina D biológicamente posible (¡que es mucha!).



Aquí está una foto mía en South Miami Beach




Playa de Haulover

Puedes leer más sobre Haulover Beach:
https://en.wikipedia.org/wiki/Haulover_Park

es genial, pero es posible que tengas un lugar que está más cerca de tí, así que echa un vistazo
<http://nudesspots.com/spots/>

Si eres un hombre en Norteamérica y usas camisetitas sin mangas y pantalones cortos te verás un poco gay. Personalmente no veo qué importancia pueda tener eso, pero si te preocupa, te recomiendo que te consigas una novia hermosa. O si eres realmente gay, entonces puede llegar a ser beneficioso por aparentar más gay.

Si eres una mujer en Estados Unidos, entonces, llevar trajes ligeros puede que te haga aparentar más „fulana“, como dicen algunas personas. Yo no veo cuál es el gran problema con eso tampoco, pero puedes remediarlo condicionándote a tí mismo para no preocuparte por los pensamientos íntimos de otras personas.



NECESITAMOS CAMBIAR ESTA PERCEPCIÓN EN NORTEAMÉRICA DE QUE ALGUIEN QUE LLEVA ROPA LIGERA DEBE DE SER AUTOMÁTICAMENTE GAY, SEXUALMENTE PROMISCUO, O ESTÁ TRATANDO DE LLAMAR LA ATENCIÓN.

La ciencia está del lado de aquellos que llevan menos ropa. La ropa excesiva, innecesaria, impide la síntesis cutánea de vitamina D, lo que puede conducir a una deficiencia de vitamina D (si no tomas complementos), y una deficiencia de vitamina D causa o contribuye a la aparición de muchos problemas de salud graves .

La cuestión de si cubrir menos piel es una forma moralmente superior de vivir la dejaremos para otro día (¡y otro sitio web!), pero desde una perspectiva científica y de la salud, el uso excesivo de cantidades excesivas de ropa, podemos razonablemente postular, está a la par con otras actitudes como el consumo excesivo de alcohol, de tabaco y de azúcar, por mencionar algunos de los que más contribuyen a la deficiencia de vitamina D y atentan contra la salud en todo el mundo, sin olvidar de las consecuencias económicas que ello conlleva. No sólo se puede concluir que menos ropa = más vitamina D, sino también menos ropa significa una mejor salud y más prosperidad. Nuestro uso excesivo de ropa, junto con el uso excesivo de protector

solar, nos está haciendo más enfermos, más débiles y más pobres.

Algunos pueden plantear una objeción a esta conclusión, ya que la protección solar y la ropa previenen el cáncer de piel o melanoma. Insto a los que sostienen este punto de vista a leer mi artículo reciente sobre el cáncer de piel aquí.

<https://www.nudesspots.com/blog/truth-skin-cancer-myths-lies-deception/>

También puedes estar pensando „¡Pero Austin! ¿Qué pasa si hace frío afuera?“ A eso te respondo que debes acostumbrarte a la exposición al frío desnudo también. Los beneficios para la salud de la exposición al frío tendrán que ser abordados otro día en otro artículo, pero el hombre de hielo Wim Hof ha escalado el Monte Everest y el Monte Kilimanjaro llevando puestos sólo los pantalones cortos y los zapatos, y lleva grandes grupos de personas con él haciendo lo mismo, y todos ellos parecen estar bastante bien.

Las culturas, como las culturas islámicas, donde la cobertura completa de la piel se aplica legal y culturalmente, tienden a tener niveles de vitamina D de población deficientes y altas tasas de enfermedad relacionada con la deficiencia de vitamina D. Un estudio sobre las mujeres, inmigrantes árabes en Dinamarca, que llevaban velo, encontró que las mujeres estaban sufriendo debilidad muscular debida a la deficiencia de vitamina D y que su fuerza muscular mejoró significativamente después de tres meses de tratamiento con vitamina D. Otro estudio descubrió que el 83% de 360 pacientes evaluados en Arabia Saudita tenía “un nivel anormalmente bajo de vitamina D.”

Puedes leer acerca de las consecuencias de la deficiencia de vitamina D a corto y largo plazo aquí.

<https://www.nudesspots.com/blog/studies-regarding-effects-vitamin-d-deficiency/>

Según la página, Lista de países por la esperanza de vida en la Wikipedia, Francia y España tienen poblaciones más longevas que Norteamérica. Creo que esto es interesante porque Francia y España también tienen mucho más puntos nudistas que Estados Unidos. Prácticamente todas las playas de España permiten la desnudez. Por supuesto, hay otros factores involucrados, como las dietas de estos países, pero ¿podría también ser la práctica cultural, social y legalmente aceptada de tomar el sol desnudo/a frecuentemente un factor significativo en los periodos de la vida más larga de los franceses y españoles?

Hasta la próxima, Austin
www.nudesspots.com