

# BENEFICIILE NATURISMULUI

## Beneficiile nudismului

Practicarea nudismului are peste 200 de efecte pozitive pentru sănătatea fizică, starea de spirit, viața socială și sexuală, susțin adepții acestui mod de petrecere a vacanțelor estivale, informează ziarul „El Pais”, adăugând că, anual, aproximativ 20 de milioane de oameni din Europa optează pentru turismul naturist.

Dincolo de dorința de a te bronză fără dungi sau alte idei inventate de oameni, nudismul se practică de multe ori în scopuri terapeutice, în grupuri formate atât din femei, cât și din bărbați. În cadrul acestor întâlniri, ei au de a face cu o decomplexare, relaxare și dezinhibiție care îi ajută în cazul tratării unor tulburări ale psihicului sau ale comportamentului.

La început, mulți îndrăznesc să renunțe complet la haine pe o plajă din curiozitate, dar, „după ce fac o încercare, majoritatea decid să nu mai poarte niciodată costum de baie”, susține Ismael Rodrigo, președintele Federației Spaniole de Naturism (FEN). În Spania, două milioane de persoane practică anual nudismul.

*„Ceea ce îi atrage pe oameni este senzația de libertate, posibilitatea de a simți apa și aerul pe propriul corp, de a fi în comuniune cu natura”,* mai spune el.

Unele dintre beneficiile constatate în urma nudismului terapeutic sunt: îmbunătățirea imaginii de sine, reducerea fricii față de sexul opus, se minimalizează importanța unor imperfecțiuni sau diformități fizice, detensionarea psihosexuală, uniformizarea socială, reducerea curiozității sexuale excesive, o îndemnare către îngrijirea corpului, o decomplexare la mod general, sinceritate față de cei din jur și altele.

Nudismul ajută oamenii să-și accepte în mai mare măsură corpul așa cum este, diminuează stresul, crește nivelul de stimă personală și ajută la depășirea unor idei preconcepute despre canoanele de frumusețe. „Mass-media au tendința de a ne arăta anumite tipuri de corpuri considerate atrăgătoare într-o anumită perioadă și acest lucru contribuie la apariția, încă de la vârste fragede, a unor complexe de inferioritate care pot duce mai târziu la bulimie sau anorexie”, explică Ismael Rodrigo. El adaugă că totul ține de educație. „Dacă de mici suntem învățați să considerăm nuditatea ca pe un lucru normal, ne vom da seama că există diferite tipuri de corpuri și că aceasta este situația normală”, explică președintele FEN.

Totodată, practicarea nudismului este, în general, o dovadă de respect față de natură. „Aproape toți cei care stau în casă îmbrăcați folosesc aerul condiționat. Eu nu am nevoie de așa ceva pentru că, atunci când renunți la haine, temperatura corporală îți scade cu cinci grade. În plus, în acest fel se folosește mult mai puțin și mașina de spălat rufe, deci se poluează mai puțin mediul înconjurător”, susține Ismael Rodrigo.

În sezonul cald se mai poate beneficia din plin de climatul marin. Cu alte cuvinte, se mai poate practica și climatoterapia, o metodă binefăcătoare deopotrivă oamenilor sănătoși, pentru călirea organismului prin NUDISM, cât și a celor suferinzi.

Influența climatului marin este decisivă în „reîncărcarea bateriilor”. Cercetătorii afirmă chiar că jumătate din efectul tonic, reechilibrant resimțit de organism se datorează climatului. În zona litoralului, aerul conține iod asociat cu oligo-elemente și substanțe minerale. De asemenea, pelicula de la suprafața mării care se evaporă, are o acțiune benefică, mult mărită în cazul nudismului, asupra organismului și asupra pielii.

Ionii negativi din atmosfera litoralului au o acțiune binefăcătoare, ajutând omul să diminueze urmările nefaste ale

stresului, oboselei sau devitalizării. Dincolo de alte proprietăți curative, climatul marin diminuează de asemenea tensiunea arterială, ameliorează activitatea tiroidiană, crește metabolismul, „purifică” sinusurile și căile respiratorii, reglează activitatea cardio-respiratorie. În plus, briza are un efect sedativ asupra sistemului nervos în cazul nudismului.