



Sociedade Portuguesa de Naturalogia

Fundada em 13-10-1912 • Instituição de Utilidade Pública
Rua João de Menezes • 1 • 1900-266 Lisboa • Tel: 21 346 33 35
E-mail: geral@spnaturalogia.pt Site: www.spnaturalogia.pt

“VIDA SÃ” Nº.5/2015



Outono

EDITORIAL

O dia 1 de Outubro é o **Dia Mundial do Vegetarianismo**, estabelecido em 1977 pela Sociedade Vegetariana Norte Americana.

Este dia serve, acima de tudo, para que toda a comunidade seja alertada para os malefícios causados pelo consumo da carne e as vantagens em adotar uma alimentação vegetariana.

Devemos todos refletir sobre o impacto que nossa alimentação tem em termos de saúde e de ambiente.

A nível nacional, temos que nos vangloriar com a publicação de um manual, no passado mês de julho, pela Direção Geral de Saúde, inserido no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, com o título **“Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável”**.

Podemos não concordar com tudo o que consta no referido manual, mas é, de facto, um bom começo.

Temos, agora, que levar à prática este tipo de informação e disponibilizar nas escolas, refeições vegetarianas, como acontece, por exemplo, em Inglaterra.

Como dizia Albert Einstein: **“Eu sou, em princípio, um fervoroso seguidor do vegetarianismo, por todas as razões, morais e éticas”**.

A Direção

ALMOÇO E FESTA DE ANIVERSÁRIO

Para comemorar condignamente o seu 103º aniversário, a SPN vai organizar um **ALMOÇO** de convívio seguido de uma sessão de animação, que contará com um espetáculo que terá a colaboração do prestigiado grupo de jograis **U-TÓPICO**.

O evento realizar-se-á na nossa sede social (Rua João de Meneses, nº 1), no dia 18 de outubro (domingo), a partir das 13:30 h.

O almoço vegetariano, confeccionado, como habitualmente, por dedicadas consócias terá por base géneros de produção biológica, legumes e frutos silvestres e algas recolhidas na zona de Peniche. Será uma maneira de divulgar e incentivar a utilização criteriosa de recursos alimentares, ao arrepio do consumismo atual.

O preço será de 12€. Aceitam-se inscrições até 16 de outubro.

CONFERÊNCIAS 18h. na SPN-

Cada conferência é seguida de jantar de confraternização (facultativo) - € 8,00

Out. 10 – RESILIÊNCIA E O SER HUMANO

José de Sousa

Orientação e contacto de **António Cardoso**:

Out. 17– A EVOLUÇÃO, POR SELEÇÃO SEXUAL

Susana Varela

Nov. 14 – EXPLICANDO O FUNERAL ÀS NOSSAS CRIANÇAS

Lousteau Mateus

Dez. 12 – YOGA PARA A MENOPAUSA

Conceição Camelo



PASSEIOS **PEDESTRES**



Out. 4 – HERDADE ALTO DO PINA – POCEIRÃO. 9:30h – Igreja matriz de Alcochete
Nov.15 – ALMOÇAGEME – 9:30h.- Estação CP – Sintra
Dez.20 – SERRA DE MONSANTO - 9:30h. – Cruz das Oliveiras - *Autocarros: 11 ou 29*

A SPN declina qualquer responsabilidade pela ocorrência de acidentes ou contratemplos que possam surgir.

CONVITE

Enquanto não tem capacidade financeira para admitir um empregado/a, a SPN convida os seus associados com tempo disponível, para darem uma ajuda voluntária nos serviços de expediente da nossa Associação. Por favor contactar um membro da Direção. Desde já os nossos agradecimentos.

ATIVIDADES PERMANENTES

CURSOS:

António Cardoso - Realismo fantástico — **grátis** - 6^{as}.feiras,19h.

Exceto a primeira 6^a feira de cada mês.

João Palma – Informática - 3^{as} e 5^{as} feiras às 18:30h. e sábados às 15:30h.

Maria Noruete Palma – Pintura acrílica em tela - 2^{as} feiras, das 15h.às 18h.

Noções de cor e de perspetiva, paisagem, natureza morta, retrato.

Miguel Boieiro – Esperanto (horário e dias conforme as inscrições existentes)



TERAPIAS / MANUTENÇÃO DA SAÚDE

Ana Garcez - Saúde integral.,

André António - Massagem terapêutica e shiatsu.

António Cardoso – Magnetismo natural. (**Grátis**)

Carlos Ventura - Naturopatia.

Cláudia Both - Terapia de Bowen – 5^{as}. feiras, 14:30h.

Disfunção das articulações, fibromialgia, fadiga, stress. Crianças.

Dora Puim -Naturopata e Fitoterapeuta - Alinhamento e tratamento da coluna vertebral

Acupunctura (método coreano) - 2^{as} feiras, a combinar.- 1^o Tratam.**50% desc.**

Elizabeth Almeida - Relaxamento com Taças Tibetanas (Massagem de som) -

5€/pessoa. – Próxima sessão: **31/10**.

Elsa Sardinha – Tratamentos individuais com taças tibetanas

Fernando Moura e Odete Cabaço - Aulas Holísticas. Acupunctura Coreana.

2 domingos por mês, das 9:30h. às 12h.- a combinar. Próx.sessão: **27/09**

Hélder Pereira - Medicina Tradicional Chinesa. Acupunctura, doenças agudas e autoimunes, massagens - 2^{as} e 4^{as} feiras - Preço: Sócios: 35€; não sócios: 45€.

Isabel M. Soledade Neves, Mestre Reiki - Terapia Reiki e Karuna .

Maria de Jesus Carreira – Acupunctura, osteopatia e dor ciática

OUTRAS ATIVIDADES:

André António - Chi-Kung - 2^{as}. feiras às 18h.

Francisco Palma – Yoga– 3^{as}. feiras, às 17:30h e às 19h. Aos sábados: 10h.

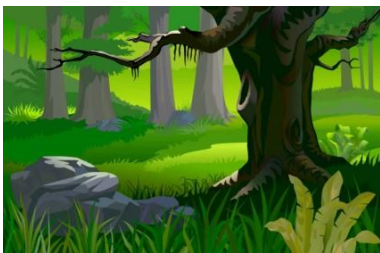
Yoga naturista – sábados às 11:30h.

Margarida Ribeiro - Astrologia.

Marta Caires - Palestra e meditação – primeiras 6^{as} feiras. Próx. sessão: **2/10**

Tema: “**O Homem, seu aperfeiçoamento e ascensão**”.

PASSEIO AO JARDIM BOTÂNICO AIDOS DA VILA



No passado dia 19 de setembro a SPN concretizou com inegável sucesso o seu projecto de visita às Termas da Curia e ao Jardim Botânico do estimado consócio **Dr. Valdemiro Gonçalves Pereira**.

No autocarro, fretado para o efeito, seguiram 49 elementos, entre sócios e não sócios, a que se juntaram em Vilarinho do Bairro mais 9 pessoas que foram de transporte próprio.

A comitiva foi recebida na estação da CP, museu e polo turístico da Bairrada, pela respectiva responsável que, através de uma visita guiada às instalações, explicou como evoluiu a região, enunciando os seus atributos turísticos.

Seguidamente foi a vez das Termas da Curia, pela Dr^a Julieta, funcionária superior das referidas termas que dissertou sobre o historial do prestigiado estabelecimento termal e das suas valências atuais para quem queira repousar, tratando da gota, reumatismo, tensão arterial, doenças renais, para além de outras maleitas.

O almoço vegetariano, esmeradamente confeccionado por simpáticas cozinheiras locais, foi servido no salão da Casa do Povo de Vilarinho do Bairro, a uma centena de metros do Jardim Botânico.

Após o almoço, preparado com géneros locais de excelente qualidade, muitos dos quais provenientes da própria horta de Aidos da Vila, Gonçalves Pereira fez uma entusiástica apresentação sobre os objectivos do seu empreendimento, realçando que o espaço tem uma componente pedagógica que o torna ideal para ações de formação, não só culturais, mas também cívicas.

Dado o elevado número de visitantes dispostos a efectuar a digressão pelas veredas do Jardim, foi decidido dividir a comitiva em três grupos, cada um com o seu guia, para comentar sobre as particularidades botânicas que iam surgindo. Diga-se, em abono da verdade, que as três horas e meia, programadas para o efeito, foram escassas para ver tudo e satisfazer as muitas curiosidades da seleta assistência.

Considerando o êxito desta iniciativa, a Direção da SPN pensa realizar, no futuro, outras visitas culturais suscetíveis de intercambiar conhecimentos, estabelecer convívios e angariar novos sócios para a instituição.

COZINHA SIMPLES E SAUDÁVEL

Por Noruete Palma

Arroz com Quinoa



Preparação de preferência em tacho inox, de liga metálica 18/10 marcada no fundo ou junto de uma asa, com os seguintes ingredientes:

- ½ Kg de arroz Integral e 2 col. sopa de quinoa vermelha – demolhados de véspera,
- Água: 2 vezes e meia o volume total dos 2 ingredientes,
- Sal e óleo de sésamo: 1 col. sobremesa rasa, de cada.

Coze em lume muito brando durante 45 a 50 minutos após levantar fervura.

Nota - O tempo de cozedura depende do tamanho do tacho (adequado ao volume dos cereais) e também da potência do fogão. Nota-se que está na altura de retirar do lume quando os bagos de arroz estão abertos e já não se vê água (normalmente quando está quase seco, mas ainda se vêem umas bolhinhas de fervura). Está então bom para retirar do lume, tapar e abafar.

UMA ALIMENTAÇÃO CERTA PARA TER SAÚDE

Uma boa higiene alimentar deverá:

- Fornecer a energia e o calor necessários, por meio de alimentos bem adaptados às necessidades do organismo, fáceis de digerir e desprovidos de toxicidade, isto é, cereais, frutos doces e oleaginosos, e ainda tubérculos feculentos (batata, tupinambo, batata-doce, etc.);
- Conter os materiais de reconstituição para os tecidos gastos, evitando cuidadosamente ultrapassar a dose azotada necessária, a qual deve apenas atingir 1/10 da relação total, mas que em contrapartida deve assegurar a quantidade necessária de sais minerais. No que respeita ao azoto, bastam os cereais integrais (pão de trigo ou de centeio a 85%, arroz não polido, milho, etc.), assim como as nozes, avelãs e amêndoas. Para os sais minerais, temos os legumes verdes, cenouras e frutos.
- Evitar degradar pela cozedura os fermentos, as vitaminas contidas nos frutos e legumes frescos, usando saladas de toda a espécie em larga escala.
- Tomar água - como os legumes verdes já contêm pelo menos 90% do seu peso em água, bastará beber um litro a litro e meio por dia, ou seja um total de 5 a 6 copos tomados: ao levantar, antes das principais refeições e ao deitar.
- Conter uma quantidade suficiente de lastro, isto é, matérias não assimiláveis (celulose), para evitar a prisão de ventre.

Além disso e resumindo, uma sagaz higiene deve:

- 1 – Reduzir ao mínimo o consumo de comidas azotadas (leguminosas, ervilhas, feijões, lentilhas, favas e amendoins) e não abusar dos queijos.
- 2 – Suprimir os alimentos que contêm purinas e alcaloides tóxicos (carnes, leguminosas, amendoins, espargos, cogumelos, café, chá, chocolate).
- 3 – Evitar os alimentos que fermentam (carnes, cremes, ovos),
- 4 – Evitar as falsificações químicas (conservas, bebidas de fantasia, leite).
- 5 – Evitar os alimentos concentrados (carnes, gorduras, açúcares).
- 6 - Enfim, os alcaloides contidos nas infusões quentes que tomamos, como o **chá, o café e o chocolate** (a teína, a cafeína e a teobromina) são fontes importantes de intoxicação pelas purinas. Estas bebidas, além de não serem higiénicas, acarretam graves inconvenientes, pelo que deverão, tal como as carnes, ser banidas de uma alimentação cientificamente estabelecida, ou pelo menos, os seus consumos ser consideravelmente reduzidos.

Extraído do livro "Le Naturisme Intégral", de J. C. Demarquette

CONHECEM O ARROZ VERMELHO?

..."Este arroz é fermentado pela chamada levedura vermelha, ou seja, pelo fungo *Monascus purpureus* que pertence à família das *Aspergillaceae*.... O extrato foi usado como corante e conservante alimentar pelos chineses, também escolhido como especiaria e ingrediente em pratos, bebidas e por fim na produção do vinho do arroz... Durante a Dinastia Ming (1368 – 1644) as suas propriedades farmacológicas já eram referidas na farmacopeia chinesa BenCaoGangMu-DanShiBuyio... Essas propriedades apresentavam benefícios porque aliviavam a diarreia, e melhoravam a digestão e a circulação...O fungo ficou conhecido como *Monascus purpureus* devido à cor que apresentava.... É extraído do arroz fermentado e tornou-se conhecido em 1884 quando um grupo de cientistas alemães observou que era usado na Indonésia para o alívio das situações acima mencionadas... Estudos recentes apontam para o fermento de arroz vermelho como o único suplemento natural que combate o colesterol de uma forma muito similar às conhecidas Estatinas, presentes em medicamentos... Parece que o uso da suplementação da levedura de arroz vermelho reduz significativamente o colesterol total, LDL, e os triglicédeos em pacientes com níveis elevados de lipídios no sangue... Uma pesquisa recém-publicada pelo periódico científico *Annals of Internal Medicine* não só confirmou que o fermento de arroz vermelho é capaz de reduzir os níveis de colesterol, mas que também é bem aceite por indivíduos que precisaram de parar o uso de Estatinas devido às dores musculares que provocam... Componentes isolados do *Monascus* exercem igualmente diversas atividades biológicas, como a proteção do fígado e as anti tumorais"...

(Da tese " Para o controlo da hipercolesteromia, será mais relevante a abordagem alopática ou naturopática? Estatinas e/ou fitomedicamento Red Yeast Rice?")

Dr. José Maria Amaral

(Naturopatia/Homeopatia/Terapia Quântica/Terapia Holística)

SAUDAÇÕES NATURISTAS