



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.6/2015 – NATAL/INVERNO



EDITORIAL

A importância da alimentação na saúde e não só...

A Agência Internacional de Investigação do Cancro (IARC) da OMS-Organização Mundial de Saúde publicou, no passado mês de outubro, um relatório sobre o possível efeito cancerígeno para os humanos com o consumo de carne vermelha (Grupo, 2-A) e de efeito cancerígeno da carne processada (Grupo, 1), ou seja, a que é transformada através de fermentação, salga, cura, fumada ou por processos para melhorar o sabor e a apresentação.

O relatório menciona que a carne processada, como as salchichas enlatadas, o “bacon” e o presunto estão na mesma categoria do amianto, o consumo de tabaco, a radiação solar (gama e ultravioleta) e os gases emitidos pelos escapes dos motores a gasóleo.

Por outro lado, a revista “Nature” divulgou, há pouco tempo, um estudo onde identifica que os adolescentes que ingerem com regularidade carnes vermelhas, alimentos com muita gordura, doces, bebidas com açúcar e carnes processadas, têm um fraco desempenho escolar.

Os resultados em matemática, escrita e leitura, dos jovens que seguem este tipo de alimentação são, em média, 7% inferiores aos obtidos pelos jovens cuja alimentação é à base de vegetais e cereais integrais.

Estas são as realidades; cabe a cada um fazer a opção do seu tipo de alimentação, não esquecendo que somos “aquilo que comemos”.

A Direção

ALMOÇO E FESTA DE NATAL – Dez. 19

EMENTA

- Creme de cenouras com acelgas e quinoa
- Chily (feijão, courgette, chuchu, tomate, pimento)
- Arroz briany (cogumelos, açafrão, salsa, coentros),
- Couve galega salpicada com miolo de noz,
- Pastéis outonais com algas,
- Salada de alface, tomate, cenoura ralada
- Peras cozidas com cravo de cabecinha
- Bolo-rei caseiro
- Suco de cenoura
- Água aromatizada com **menta piperita**
- Infusão de **erva príncipe**.

**Animação cultural
Surpresas**

O preço é de 12€. Inscrevam-se!

CONFERÊNCIAS 18h. Orientação e contacto: **António Cardoso:**

96 6217290

As conferências são seguidas de jantar de confraternização (facultativo) - € 8,00

12 Dez/15 – YOGA PARA A MENOPAUSA - Conceição Camelo

09 Jan/16 – A EVOLUÇÃO, POR SELEÇÃO SEXUAL – Drª Susana Varela

13 Feb/16 – OFICINA DE MATEMÁTICA – Aprenda a Gostar de Matemática – Engª Gabriela Acabado

PASSEIOS PEDESTRES

20 Dez/2015 – SERRA DE MONSANTO - 9:30h – Cruz das Oliveiras - *Autocarros: 11 ou 29*

17 Jan/2016 – PARQUE DA PENA (Stª Eulália – Cruz Alta – Lagos) – 9:30 – Estação C. P. - Sintra

21 Fev/16 – SERRAS DE S. FRANCISCO E S. LUÍS - 9:30h – Alto das Necessidades – (junto à Capela)
(a 4 Kms de Azeitão)

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



ATIVIDADES PERMANENTES

CURSOS:

António Cardoso - Realismo fantástico – **grátis** - 6ªs.feiras, 19h (a recomeçar em 2016)

Exceto a primeira 6ª feira de cada mês.

João Palma – Informática - 5ªs feiras às 18:30h e sábados às 15:30h

Maria Noruete Palma – Pintura acrílica em tela - 2ªs 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 Bela - Terapias Energéticas.

Ana Garcez - Saúde integral.

Ana Nunes - Terapias Naturais.

André António - Massagem terapêutica e shiatsu.

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

Carlos Ventura - Naturopatia.

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

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

Dora Puim - Naturopatia e Fitoterapia - Alinhamento e tratamento da coluna vertebral

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

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

5€/pessoa. – Próxima sessão: **5/12**

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 - Próx.sessão: **6/12**.

Hélder Pereira - Medicina Tradicional Chinesa. Acupunctura, doenças agudas e

autoimunes, massagens - 2ªs e 4ªs 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

NOVIDADE

Fisioterapia - todos os dias úteis das 10h às 17h - marcação prévia

Margarida Maria B. Malhão Cordeiro e **Maria Luísa Rodrigues Costa**

Elsa Sardinha - Tai-Chi – 5ªs feiras, às 18:30h

OUTRAS ATIVIDADES:

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

Francisco Palma - Yoga – 3ªs. feiras, às 17:30h e às 19h e sábados às 10h

Yoga naturista – sábados às 11:30h

Margarida Ribeiro - Astrologia.

Marta Caires - Palestra e meditação – primeiras 6ªs feiras. Próx. sessão: **4/12**

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



UMA ALIMENTAÇÃO CERTA PARA TER SAÚDE

2ª Parte

Por Noruete Palma

Além do que foi mencionado na primeira parte deste artigo, há a ter em conta a importância das compatibilidades alimentares, pois não basta comer vegetariano, é de suma importância a boa combinação dos alimentos. De uma forma resumida e atendendo apenas às principais incompatibilidades, não devem fazer parte da mesma refeição:

- cereais e féculas – a digestão é feita em tempos diferentes;
- doces e gorduras - nada de doces amassados com óleo ou manteigas ou fritos; não misturar doces com oleaginosas, como por exemplo o “nogat”;
- frutas e verduras ou legumes – as frutas são ricas em vitaminas e as verduras e legumes em sais minerais; juntos dão um mau aproveitamento alimentar.

No entanto, os maus efeitos dependem também da proporção da mistura. Aí entra muito o bom senso – se, por exemplo, juntar a um bom prato de arroz uma colher de sopa de feijão cozido até é capaz de ter uma boa mistura nutritiva, da mesma forma que uma pequena batata doce assada (sem qualquer tempero), a rematar uma refeição à base de cereal, é agradável e em princípio não causa perturbação.

Outro aspeto, recomendado pelo Dr. Indiveri Colucci, é a composição de uma refeição cozinhada, a qual deve ser iniciada com uma peça de fruta crua, pero ou maçã (evita a leucocitose) seguindo-se-lhe os pratos principais e terminando com um chá. Dada a atual industrialização dos laticínios, não recomendamos quaisquer produtos láteos, pelo que, antes do chá pode substituir a sobremesa por um pero cozido em muito pouca água, a que previamente se adicionou uma colher de café de kosu. Mesmo num lanche que se componha de fruta e cereal, é muito vantajoso comer a fruta primeiro e o cereal no fim.

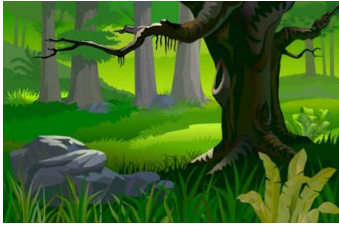
Estamos na quadra do Natal, não recomendamos a atitude do “É festa! Estás bem? Põe-te mal !”

PARA O CONTROLO DA HIPERCOLESTEROLEMIA, SERÁ MAIS RELEVANTE A ABORDAGEM ALOPÁTICA OU NATUROPÁTICA? ESTATINAS E/OU FITOMEDICAMENTO RED YEAST RICE (arroz vermelho com casca)?

.....”Em primeiro lugar irei definir o que é o colesterol. Trata-se uma substância (esteroide, 27 átomos de carbono, hidrogénio e oxigénio) semelhante à gordura, **necessário ao desenvolvimento das células** e ao desempenho de funções importantes... No organismo é o fígado que o produz quando está em pleno funcionamento...- Há 40, 50 anos atrás. a questão era simples, considerava-se o colesterol elevado acima dos 240. De 200 a 240 era normal, e menos de 200 era considerado baixo... Depois surgiram as duas frações que são o LDL (Lipoproteína de baixa intensidade) e o HDL (Lipoproteína de alta intensidade)... Hoje sabemos que o colesterol total é composto por HDL, LDL, IDL (precursora de LDL encontrada em quantidades séricas nos casos patológicos)... A hipercolesterolemia define-se como um aumento dos níveis de colesterol plasmático... Uma das formas de tratamento a nível alopático (tratamento que usa remédios produzidos em indústrias de larga escala com efeitos contrários à doença) são as drogas consideradas muito eficientes e bem toleradas que atuam sobre a formação enzimática do colesterol no fígado - Estatinas... Lançadas há duas décadas (HMG-CoA redutase inibidores) são uma classe de drogas que reduzem níveis de colesterol nas pessoas e inibem a dita enzima.... Apesar dos seus efeitos colaterais como dores nas pernas, musculares, obstipação intestinal, cinquenta milhões de pessoas ingerem-nas diariamente... **Como resposta naturopática** (sistema de cuidados de saúde primários e continuados que juntamente com a participação ativa do paciente permite o equilíbrio da sua saúde física, mental e emocional) tem como solução promissora o arroz integral vermelho (Red Yeast Rice)... É feita através da fermentação do arroz com a levedura *Monascus purpurea* e é consumida na China há milhares de anos... Foram descobertos componentes que inibem a produção de colesterol no fígado... A toma diária (2 a 3 cápsulas) reduz drasticamente os níveis de LDL e aumenta o HDL e principalmente com poucos ou nenhuns efeitos adversos (sonolência). O *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* concluiu que a levedura de arroz vermelho pode reduzir os níveis de colesterol em doentes com níveis altos”....

Excerto de defesa tese para obtenção do Diploma de Naturopatia de
José Maria Amaral Coelho - Naturopata/Homeopata

ENVELHECER SIM, MAS DEVAGAR



Este escrito foi preparado para compartilhar na homenagem que foi prestada no dia 24/Out/98, na Casa de Saúde do Telhal ao insigne Irmão Cândido. Mas também para relembra a gloriosa Escola de Enfermagem do Telhal, que durante muitos anos formou dignos profissionais, tendo como exemplo, o homenageado.

O abrandamento de todas as funções é uma das características principais do processo de envelhecimento. Diminui a volemia (volume de sangue circulante por cada contração do coração), diminui a capacidade respiratória e a hematose, bem como todas as secreções e excreções. Dá-se portanto um abaixamento do Metabolismo Basal (M.B.) Diminuem a visão, a audição, a memória, os reflexos, a vivacidade mental, enfim o M.B. entra em decadência, pela diminuição das combustões ao nível das células. A perda progressiva dos dentes origina dificuldades na mastigação e a pessoa começa a preferir os cozidos, grelhados, purés, sopas e a evitar os alimentos crus, vegetais, cereais, isto é, os que são ricos em fibra, vitaminas, enzimas e oligoelementos essenciais. Progressivamente entra numa alimentação carente, em qualidade, pela destruição que o fogo ocasiona dos elementos biogénicos (biocatalizadores), acima referidos. Pois a vida está nos alimentos crus.

Quanto à patogenia do cancro, uma das teorias mais aceites é a dos RADICAIS LIVRES, moléculas que se produzem normalmente dentro do corpo e que podem danificar o A.D.N. das células, transformando uma célula normal numa célula potencialmente cancerosa. Felizmente, admite-se que existem alguns nutrientes, ditos biogénicos, chamados antioxidantes, que podem neutralizar os radicais livres de oxigénio. Os principais são os seguintes: beta-caroteno (provitamina A), vitaminas C, E e dentro do complexo B a vitamina B₂ e o chamado Ácido Fólico. De entre os minerais destacamos a especial importância atribuída ao selénio, magnésio, silício e zinco.

Com paciência e boa vontade, encontramos estes fatores de proteção nas saladas, frutas, verduras, fibras vegetais, cenouras, e a sua rama, espinafres, espargos, bróculos, acelgas, aipo, folhas de couve galega e outras folhas verde-escuro (ricas em clorofila e Mg), alho, salsa, cebola, cereais integrais, germinados, etc., com a condição de não submetê-los ao fogo. De realçar que os cereais e as leguminosas, após a germinação, ficam com um teor de elementos biocatalizadores cinco a seis vezes mais elevado e com a vantagem de se comerem crus, com muito agrado. Daqui se depreende a imperiosa necessidade de ir substituindo a perda dos dentes com as próteses dentárias adequadas para podermos ingerir os alimentos vegetais crus, ricos nos fatores anti-oxidantes, qualquer que seja a faixa etária em que estamos inseridos.

As três condições fundamentais para a formação de trombos e cálculos são as seguintes:

1ª) Abrandamento da circulação de todos os fluidos que circulam no corpo, com destaque para o sangue, urina, bilis e linfa. Já referimos no início que é a principal característica do envelhecimento.

2ª) Alterações do meio líquido circulante. São muitas, as mais significativas são as perturbações do metabolismo dos lípidos, dos hidratos de carbono, dos elementos figurados do sangue (Glob. V, Br, Plaquetas), da viscosidade, do ionograma, etc. Há cerca de 42 nutrientes essenciais (28 Vit. e minerais, 10 aminoácidos, glucose e 3 ácidos gordos). Circulam no sangue como constantes biológicas entre um limite máximo e um mínimo. Quando esses limites são ultrapassados, tanto acima como abaixo, surge a patologia. De salientar que o sal (NaCl 2) circula nos 5 litros de sangue do adulto a uma taxa 10 vezes maior (45 gramas) que a glucose (4,5 gramas), esta diferença dá muito que pensar. Quando estas alterações se associam ao abrandamento da circulação, surgem as lesões da parede interna dos vasos, sendo exemplo mais frequente as placas de ateromas na parede interna das artérias com estreitamento dos vasos e aumento da resistência à passagem do sangue. Surge assim a...

3ª) condição para o aparecimento dos A.V.C. (Acidentes Vasculares Cerebrais), enfartos do miocárdio, isquémia dos membros e não só.

As três patologias mais frequentes no adulto são, por ordem de frequência: Obesidade, Hipertensão e Diabetes. Estas situações de alto risco aparecem por vezes associadas no mesmo indivíduo. Chegamos a esta conclusão após um rastreio de 8.000 exames feitos no Centro de Saúde de Sintra entre 1976 e 1978. Creio que a maior parte das obesidades é de origem exógena, isto é, entram pela boca. A falta de Educação Sanitária da população é a sua causa. O aparecimento destas patologias é um claro aviso de que a velhice começou a bater à porta, para se instalar!

As medidas a propor para atrasar o envelhecimento e evitar as chamadas doenças degenerativas, relacionadas com a atual civilização, são as seguintes:

1ª) Higiene Física, isto é, manter uma circulação ativa, pela prática regrada de exercícios físicos, 3 a 4 vezes por semana, permitindo uma melhor irrigação e nutrição de órgãos fundamentais, tais como o cérebro, coração, rins, fígado, etc.

2ª) Higiene Alimentar para que o organismo obtenha a energia que necessita através de alimentos são (biológicos, se possível); a qualidade biogénica dos alimentos deve ser defendida em primeiro lugar. Depois a quantidade correta para obtenção das calorias necessárias ao tipo constitucional e à atividade do indivíduo. A harmonia entre os diversos constituintes dos alimentos tem especial importância para o normal funcionamento do organismo, como exemplo destaco a importância da fibra e do iogurte para normal estímulo e limpeza do colon. A adequação dos alimentos ao Biotipo humano é uma noção muito importante, que a experiência me tem confirmado; como exemplo direi que um indivíduo asténico, longilíneo e hipotenso, não deve ser alimentado como um indivíduo pícnico, baixo e hipertenso. Acabamos de enunciar as quatro leis para uma alimentação racional

3ª) A Higiene Mental também deve ser respeitada. À medida que melhora o discernimento e o conhecimento, a pessoa começa a entender que a mente deve trabalhar primeiro e a boca depois, visto que o paladar é um dos órgãos dos sentidos mais traiçoeiros. **Pela boca morre o peixe e de lautas ceias estão as sepulturas cheias.** A regra de ouro da Higiene Mental é exercer uma atividade da nossa devoção e paixão. Depois descobrir e aplicar as boas compensações que a Vida e a Natureza ainda conservam. Todas as pessoas têm algumas atividades da sua paixão que eu designo por tábuas de salvação, visto que, quando as exercem, sentem-se em harmonia consigo e com o COSMOS.

Finalmente, temos de aceitar como um dever humanista, social, e cristão, defender a saúde e a eficiência até ao limite das nossas forças. Para tal, temos de lutar com persistência para retardar o envelhecimento, tomando parte ativa no processo. Hoje qualquer pessoa com razoável discernimento tem à mão, modernos conhecimentos para aprender a envelhecer com calma e euforia.

A saúde e o bem estar não estão à venda, como os bens de consumo correntes; infelizmente esta atitude passiva tem sido inculcada ao longo de muitos anos na mente da população. É preciso opor-lhe a noção ativa, em que o utente tem de se esforçar para lutar e colaborar na conquista da saúde.

•
JOSÉ FURTADO MATEUS (Médico)
Pero Pinheiro, 16 de Outubro de 1998.

GENGIBRE

por Miguel Boieiro

Quando elaboro as minhas habituais crónicas botânicas, escolho as plantas que melhor conheço e com as quais tenho afinidades. Geralmente privilegio as minhas conterrâneas. Com essas tenho uma relação de há muitos anos e trato-as por tu. Não é o caso do gengibre, planta tipicamente tropical que vegeta nos climas quentes e húmidos. Ora, nesta faixa geográfica que me viu nascer, se há calor, o tempo fica demasiado seco; se chove, a temperatura baixa.

Entretanto, os meus habituais leitores vêm insistindo para que escreva sobre esta planta medicinal conhecida há milhares de anos no oriente e também mais a ocidente, como atestam os ensinamentos de Dioscórides, Plínio e Avicena. Daí que sondei as minhas memórias à procura de algum substrato para sustentar a escrita. Desde já digo que o primeiro contacto com o gengibre não foi nada prazenteiro. Encontrava-me em Macau numa delegação oficial a quem o Governador ofereceu um lauto jantar *buffet*. Como sou guloso e gosto de tudo provar, levei à boca uma colher cheia de uma pasta amarelo-esverdeada cujo aspeto me parecia apetecível. Foi uma sensação inesperada e incrivelmente picante e de tal maneira dolorosa que guardei para sempre esse registo. Mais tarde, já familiarizado com a planta, tive a oportunidade de a ver viçosa no quintal do “samideano” esperantista João Batista, em Teresina, capital do estado do Piauí (Brasil). Trouxe para cá alguns rizomas mas não tive engenho nem arte para os manter vivos.

O *Zingiber officinale* é uma herbácea perene da família das *Zingiberaceae*, oriunda do sul da China e da Indonésia mas que se encontra atualmente em todas as regiões tropicais. Tem folhas estreitas, compridas e lanceoladas. As flores são brancas e amarelas pontuadas de vermelho nas extremidades. Após a floração surgem cápsulas de três válvulas com sementes negras. No entanto, a sua multiplicação é feita quase exclusivamente por divisão dos respetivos rizomas.

O gengibre é comprovadamente bactericida, desintoxicante e estimulante. São-lhe também atribuídas outras propriedades como a de ser analgésico, carminativo, aperitivo, expetorante, sudorífico, anti-histamínico, afrodisíaco, estomáquico. Deveras importante é a sua ação sialagoga, ou seja, a de fazer aumentar a salivação e assim melhorar a digestão dos alimentos que, como se sabe, começa na boca.

O gengibre possui um óleo essencial, cujos compostos voláteis dão origem ao sabor picante e à sensação de calor. Contém também amido, proteínas, vitaminas do complexo B, cálcio, magnésio, potássio, fósforo, ferro e zinco.

Em fitoterapia são vastas as suas utilizações. A decoção do rizoma cortado em pequenos pedaços trata gripes, constipações, tosses, dores de garganta, amigdalites, afonias, faltas de apetite, náuseas, enjoos. Quase o mesmo efeito obtém-se após mastigar e ensalivar lentamente o gengibre cru. Conheço pessoas que aliviam os seus problemas estomacais (enfartamento, digestões pesadas) logo que mastigam um naco do respetivo rizoma. Cataplasmas e unguentos preparados com gengibre esmagado produzem resultados espetaculares nos casos de cefaleias, reumatismos, artrites, cólicas e dores na coluna. O seu poder bactericida chega a eliminar a *Helicobacter pylori*, bactéria responsável por gastrites e úlceras estomacais. O óleo de gengibre é muito usado no Japão para as dores articulares. Na medicina chinesa que cataloga as plantas em quentes e frias, o gengibre é aplicado para aquecer o baço, o estômago, os pulmões e os membros.

Esta valiosa especiaria que, com a pimenta, a canela, a noz-moscada e outras, levou os navegadores portugueses do século XV a demandarem a Índia, tem aplicações notáveis em gastronomia. Especialmente no oriente o suco de gengibre como tempero, o gengibre cristalizado na doçaria, o pó e o molho em pasta (o tal que me traumatizou quando estive em Macau) são usados diariamente.

No que respeita a bebidas temos o famoso *Ginger Ale* que é afinal uma gasosa de gengibre, o *Canada Dry*, a cerveja, o rum e diversas infusões tónicas e gustativas.

A este propósito, lembro-me sempre duma excelente infusão preparada num restaurante vegetariano sito nas imediações do Largo do Príncipe Real, em Lisboa, que é de beber e chorar por mais. Tenho que lá voltar!

O HUMOR DE JOSÉ DE CASTRO – Parte I

No seu livro “Terapêutica Alimentar”, José de Castro após enumerar uma lista de alimentos tóxicos de origem animal - sérios inimigos do Homem, disfarçados de alimentos, disserta:

“Felizmente, os animais livres ignoram que o rei da criação morre de cancro, deitando os pulmões pela boca; é sífilítico. Vergonha das vergonhas; paga todos os anos grande contribuição gripal; sofre de hipertensão; tem derrames internos com morte rápida ou paralisia vitalícia; suporta a terrível comichão das ocultas hemorroides internas e externas; não pode viver bem, trabalhando, enquanto os irracionais vivem sem trabalhar, sem medicamentos, sem médicos nem sábios de bombas atómicas. Se estes animais livres vissem tudo isto, rebentariam de riso. Sorte temos nós de os animais não verem o nosso brutal carnivorismo.

O peixe branco intoxica ainda mais nos intestinos, em virtude da sua fácil decomposição. As carnes brancas intoxicam da mesma forma, por conterem os mesmos venenos catabólicos e a mesma ração de albumina. Os mariscos, com seus próprios excrementos, que o infeliz homem come, é pouco menos que autêntica porcaria alimentícia e ao mesmo tempo tóxica. Os enchidos de toda a espécie, carregados de drogas antiférmicos, saturados de condimentos picantes, além de irritarem o aparelho digestivo, intoxicam gravemente; e quando já estão maus ou meio podres, chegam a matar famílias inteiras.”

O Natal é um tempo espiritual, uma quadra linda, em que se celebra o nascimento de Jesus - **Amai-vos uns aos outros como Eu vos amei e a Deus sobre todas as coisas** - e em simultâneo é a Festa da Família, a alegria das crianças, ansiosas pela surpresa dos brinquedos e uns doces extra e também a lembrança dos amigos. Os nossos desejos são que não nos deixemos cair no consumismo desenfreado que o comércio e a economia nos impõem, particularmente nesta época.

Saudações Naturistas e a todos um FELIZ NATAL!