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" ANIVERSÁRIO/OUTONO-2016

EDITORIAL

ESTAMOS TODOS DE PARABÉNS!

É verdade, a nossa querida SPN vai fazer 104 anos. É uma bonita idade e certamente não terá sido nada fácil percorrer todo este caminho, mas, o caminho faz-se caminhando.
E está pronta e com vontade para continuar a caminhada.
Mas, para continuar tem que atrair novas gerações de sócios, indo ao encontro das suas motivações e interesses, apostando nas novas tecnologias, estar presente nas redes sociais, criando condições para que as suas instalações sejam agradáveis onde as pessoas se sintam bem, apostar em atividades e eventos que cativem os sócios, enfim, modernizando-se e adaptando-se aos novos tempos e às alterações que se têm verificado na sociedade.
Há, de facto, necessidade da participação dos sócios na vida da Instituição porque os sócios são a razão da sua existência.
Gostaríamos que frequentassem mais a nossa sede, que participassem nos eventos e nas assembleias gerais, que dessem sugestões e criticassem sempre que acharem necessário e construtivo.
Aproveitando a **Festa** e o **Almoço de Aniversário** iremos, pensamos que pela primeira vez, homenagear os sócios mais antigos. Não é só por uma questão de justiça mas é também como forma de agradecimento à dedicação desses sócios à Instituição e aos princípios e valores que ela defende.
Todos estão convidados, será no dia 15 de outubro, venham cantar os parabéns, festejar e conviver.
Até lá, um grande abraço!

A Direção

«««««««»»»»»»»

ALMOÇO E FESTA DO 104º ANIVERSÁRIO
DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE NATURALOGIA

Sábado, 15/10/2016, às 13:30h

Cumprindo a tradição, temos mais uma festa de aniversário, onde, além do almoço saudável teremos animação musical com o maestro e músico João Silva e os já habituais sorteios.

EMENTA:

- Tostas com requeijão, pasta de pimento vermelho e sementinhas;
- Puré de abóbora com lentilhas e alho francês;
- Arroz magrebino;
- Grão-de-bico estufado com legumes variados (cebola, cenoura, curgete, repolho, etc.);
- Abóbora assada;
- Saladas de alface, tomate, pepino, cenoura e espécies silvestres;
- Peras "amorosas" (cozinhadas com amoras silvestres);
- Bolo de Aniversário - Bolo de maçã decorado com frutos outonais;
- Água aromatizada com *Menta piperita;*
- Suco de cenoura;
- "Chá" de erva príncipe.

(Como habitualmente será confecionada com produtos, em grande parte, provenientes de agricultura biológica)

Preços: Sócios, 10€ - Não sócios: 12€
Inscrições até ao dia 12/10: para: 91 443 08 00 ou 21 346 33 35

«««««««»»»»»»»

MACELA-REAL

Por Miguel Boieiro

Trata-se de uma planta que conheço bem e até é uma das minhas preferidas, mais à frente explicarei a razão. O termo "*macela-real*" foi-me transmitido há muitas décadas por alguém que se sumiu da minha memória. Em vão, tenho procurado este nome nos compêndios e tratados de botânica. A "*Achillea ageratum L.*", pois é dela que se trata, aparece com as seguintes designações populares no livrinho de Fátima Rocha, "Nomes Vulgares de Algumas Infestantes", editado em 1979, pela então Direcção Geral de Protecção de Produção Agrária, do Ministério da Agricultura: *agerato, erva-copada-de-são-joão, eupatório-de-mesué, macela-de-são-joão e macela-francesa*. Em "Plantas e Usos Medicinais Populares de Aljezur, Lagos e Vila do Bispo", aparece como "*marcela-mourisca*". José Gomes Pedro, nas "Flores da Arrábida", insiste em "*macela-de-são-joão*". Entre diversificados nomes, os espanhóis também a apelidam de *artemisia-real*. Como se verifica, as designações populares variam com frequência, dificultando a correta identificação da flora. O mais seguro é determinar nomenclaturas científicas, embora isso também não seja fácil. Quanto à nossa plantinha, irei continuar a chamar-lhe macela-real, porque a considero, justamente, a rainha das macelas.

É erva vivaz de base lenhosa que pertence à família das compostas, ou asteráceas, erecta, com caules múltiplos e cheiro intenso, chegando a atingir 80 cm de altura. As folhas são alternas, serradas, oblongas ou lanceoladas, de pecíolo curto. As pequenas flores, hermafroditas e polinizadas por insectos, formam corimbos com 15 ou mais capítulos, de cor amarela. Os frutos são aquénios. Distribui-se com mais frequência no centro e sul do País, preferentemente em solos argilosos, julgando-se ser endémica da região mediterrânica ocidental. Costumo colhê-la na Arrábida, durante o mês de junho, quando ela se encontra intensamente florida. Em julho já é tarde de mais, dado que, com o intenso calor, as flores ficam secas e adquirem cor acastanhada.
Segundo é referido em "Elementos da Flora Aromática", de Aloísio Costa, desta erva fortemente aromática, "foi isolada uma essência com hidrocarbonetos terpénicos, álcoois gordos e ésteres de ácidos da mesma série, dimetiltimo-hidroquinona, azuleno, etc."
A macela-real é considerada uma planta estimulante, tónica e vulnerária.
Curiosamente, os americanos consideram-na planta condimentar (folhas esmagadas), mas não lhe atribuem usos medicinais. No entanto, na já citada obra sobre a flora dos concelhos ocidentais do Algarve cita-se que é boa para inchaços e feridas de pessoas e animais e, em particular, para a lavagem dos porcos depois de capados, a fim de não infetarem; ou ainda para curar animais empanzinados, dando-se-lhes a beber a água do respectivo cozimento.
Nenhuma das obras que consultei refere o uso da macela-real para debelar problemas estomacais: digestões difíceis, azias, arrotos e enfartamentos. Contudo, para estes problemas, a planta é espetacular, graças à sua eficiência e efeito rápido. Basta mastigar uma, ou duas florinhas secas, ensalivar bem e engolir. O sabor é desagradavelmente amargo, mas vale bem a pena, porque é remédio santo. Quando viajamos, a minha mulher costuma trazer sempre uma caixinha com flores secas de macela-real e até tem, frequentemente, ajudado outras pessoas. Lembro-me de que, quando estivemos em Cuba, em 1982, participando na inesquecível Brigada José Marti, uma das nossas jovens guias, a Íbis, sofria imenso de problemas de estômago. Assim que a minha mulher lhe passou a caixinha das macelas-reais, logo a moça começou a ficar aliviada. De tal maneira ficou fã deste simples tratamento que, durante alguns anos, quando algum conhecido visitava Cuba, sempre era portador da mezinha para a Íbis.

«««««««««»»»»»»»»

Simpósio do Realismo Fantástico

Outubro, 21 – 19h; 22 - 10h e 23 – 10h
Consulte o vasto Programa – Entrada livre

«««««««»»»»»»»

ATIVIDADES PERMANENTES

CONFERÊNCIAS – 18h.

Seguidas de jantar de confraternização (facultativo) – €10.

Out. 1 – **Roberto Moreno** –"A verdadeira História da Língua Portuguesa (1214 – 2014)- Endoeconomia –um novo conceito de economia auto-sustentável".

*Coordenação e Orientação **Dr. António Cardoso** – 96 6217290:*

Out. 8 – **Drª. Dília Figueiredo** – "O Friso da Vida do Pintor Edvard Munch".

Nov. 12 – **Drª Libânia Nazareth** – "Fernando Pessoa **-** A Astrologia e a Missão da Alma".

Dez. 10 - **Drª Teresa Fiadeiro – "**A Espiritualidade"

CURSOS:

António Cardoso - Realismo fantástico – **grátis** Em outubro: "**Simpósio**" (ver acima)

Meses seguintes: Primeiras 6ªs.feiras de cada mês, das 18h às 19h.
João Palma – Informática - 4ªs e 6ªs 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 Henriques- Terapias energéticas
Ana Garcez - Saúde Integral
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
- Acupuntura (método coreano) -2ªs feiras, a combinar-1º Tratam. **50% desc.**

Elizabeth Almeida - Relaxamento com Taças Tibetanas e Meditação
- Próximas sessões: 29 de outubro e 26 de Novembro.
Elsa Sardinha - Tratamentos individuais c/taças tibetanas
Fernando Moura - Terapeuta de acupuntura quântica estelar
Tratamentos físicos, emocionais, mentais e espirituais
Aulas Holísticas - Aprenda a auto curar-se
2 Domingos por mês, das 9:30h às 12h - Próxima sessão: **outubro 09.**
Hélder Pereira - Medicina Tradicional Chinesa. Acupuntura, doenças agudas e auto imunes, massagens - 2ªs e 4ªs feiras

OUTRAS ATIVIDADES:

André António - Chi-Kung - 2ªs. feiras, às 18h
Francisco Palma - Yoga - 3ªs. feiras, às 17:30h. Sábados: 10:30h
Margarida Ribeiro - Leitura do mapa astral
Marta Caires - Palestra e meditação – primeiras 6ªs feiras do mês, às 19,30h.
Tema: **"O Homem, seu aperfeiçoamento e ascensão"** Próximas sessões: 7 outubro e 4 novembro.

PASSEIOS PEDESTRES - Orientação: João Palma

Custo: Sócios, 0 - Não sócios, 3€
Out. 02 – Alto do Pina–Poceirão – 9:30h. Junto à Igreja Matriz de Alcochete
Nov.13 – Arribas da Praia Grande – 9:30h. Sintra, Estação CP
Dez.18 – Monsanto – 9:30h. Cruz das Oliveiras
Jan. 15.2017 – Parque da Pena – 9:30h. Sintra, Estação CP
Entrada paga: - Adultos € 7,5 Seniores € 6,5.

«««««««»»»»»»»

A LENDA DE SÃO MARTINHO

Martinho era um soldado romano valente e valoroso que regressava de Itália para a sua terra, em França. Na viagem, cruzou-se com um mendigo que tremia de frio, devido à chuva que caía com intensidade. Sentindo piedade daquela alma que lhe pedia esmola, Martinho não hesitou em partilhar a sua capa de militar. Pegou na espada e cortou a capa ao meio. Quando se preparava para seguir viagem, a chuva parou de cair, as nuvens fugiram e o sol começou a brilhar. Assim ficou o tempo durante três dias. Diz-se que foi recompensa divina. A tradição mantém-se e por isso se fala do verão de S. Martinho, para lembrar que as boas ações não se devem esquecer.
A ligação de São Martinho e deste episódio às castanhas faz-se porque, quer a morte do santo, quer a lenda, terão ocorrido em novembro, a época das castanhas e da prova do vinho novo.

«««««««»»»»»»»

AS ATIVIDADES DOS NOSSOS COLABORADORES

REALISMO FANTÁSTICO

Por: *António Cardoso*

Como o nome indica, Realismo Fantástico é a área do conhecimento que reúne um conjunto de fenómenos de difícil explicação.

Vera Coemak, de Praga, era uma mulher que vivia feliz com o seu marido. Um dia porém, soube que o marido a enganava. Sentiu-se muito infeliz até que em determinada altura, decidiu suicidar-se. Foi até à janela e lançou-se do 3º andar onde vivia.

No entanto não morreu, caiu em cima de um homem que passava por acaso por esse lugar e que morreu. Era o seu marido. Ela ficou apenas com algumas escoriações.

É muito difícil dizer quem foi o pioneiro do Realismo Fantástico. No entanto podemos escrever que um dos seus pioneiros foi o grande escritor Gabriel Garcia Marques.

Nasceu na Colômbia, sendo o mais velho de uma família de 11 irmãos.

A sua avó gostava de lhe contar histórias de fantasmas e o seu avô, feitos históricos de preferência nacionais.

Casou, e posteriormente emigrou para os Estados Unidos, como correspondente da revista Prensa Latina.
No entanto a sua estadia no local foi mais curta do que esperava. Os exilados cubanos não apreciavam as suas simpatias com Cuba, em especial com Fidel Castro.

Emigrou para o México onde publicou o livro “Cem Anos de Solidão” que tem tido uma venda quase semelhante à obra “D. Quixote” de Cervantes.

Na Europa, os livros sobre o tema aparecem um pouco por toda a parte. A obra “As Casas que Matam” escrito em francês está traduzida para espanhol e para português com lotação esgotada nas nossas livrarias.

Finalmente queremos citar alguns portugueses que se interessam pelo tema, tais como o Dr. Luís Avelar Aguiar, o Dr. Ramos Pereira, o jornalista Heitor Pato, o investigador de fenómenos ovnilógicos Luís Aparício e muitos outros.

TERAPIA ENERGÉTICA – REIKI

Por: *Ana Bela Henriques*

Reiki é uma palavra japonesa que significa: Rei=universal e Ki=energia vital individual. O reiki é o processo de encontro dessas duas energias. A terapia energética denominada Reiki é um método terapêutico que, por imposição das mãos e em conexão com a Energia Universal, permite desbloquear/tratar os bloqueios energéticos que se encontram no nosso corpo. Esses bloqueios têm origem em situações vividas no presente e/ou no passado, que não foram de alguma forma aceites, resolvidas ou ultrapassadas, guardando-se as memórias negativas, como mágoas, raiva, ira, ódio, ressentimento, medo, revolta. Vivendo neste registo, a nossa vitalidade vai enfraquecendo e surgem os bloqueios, ou seja, a nossa energia vital não flui naturalmente, podendo advir daí doenças. Em suma, o Reiki é um método que nos permite equilibrar o funcionamento do nosso Sistema Energético. A terapia Reiki contribui para o bem-estar do corpo físico, mental, emocional e espiritual do ser humano, reduzindo o stress, contribuindo para um relaxamento profundo.

Em breves palavras, esta terapia teve origem no Japão, descoberta por Mikao Usui que, depois de 21 dias em jejum e meditação na montanha sagrada - Monte Kurama - na busca de orientação divina, viveu a experiência mística de iluminação e inspiração: a energia de cura Reiki. Depois de a aplicar com efeitos benéficos em si e em familiares, decidiu partilhar esse conhecimento. Anos mais tarde, foi trazido para os Estados Unidos, por uma seguidora, a senhora Takata. A única até ao início dos anos 70, pois só nessa altura começou a formar os primeiros mestres. O Reiki expandiu-se no mundo ocidental.

A terapia Reiki é um método que pode e deve ser usado em colaboração com a medicina tradicional ou outras, é uma técnica de autoajuda com vista ao crescimento pessoal, à cura: revolvendo o passado de forma positiva, libertando a mente e o coração e aprendendo a olhar o futuro com confiança. Tornamo-nos mais confiantes, mais tranquilos, lúcidos e conscientes. O Reiki nos hospitais é importante como terapia complementar, como um apoio à pessoa e à sua harmonia emocional e mental. É uma prática que deve ser feita com todo o respeito pelo paciente, pelos profissionais de saúde e pela instituição. O Reiki é tão benéfico que a comunidade científica acabou por reconhecer a sua importância como meio de cura. É uma experiência inovadora a nível nacional e está a revelar-se um sucesso. No nosso país, o Hospital de São João, no Porto, está a usar esta terapia para tratar doentes oncológicos em ambulatório, com o objetivo de limitar os efeitos do tratamento de quimioterapia. Também no Hospital do Fundão, a utilização do Reiki é uma experiência inovadora.

O seu reconhecimento oficial depende das autoridades de saúde de cada país.

Em Portugal, o Reiki é aceite no Hospital de S. João no Porto, nos Hospitais Universitários de Coimbra, Hospital Garcia de Orta em Almada e Instituto Português de Oncologia em Lisboa.

Saudações Naturistas