



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”

NATAL – INVERNO 2016



EDITORIAL

Mais um ano está a chegar ao fim, chegando também ao fim o mandato dos atuais membros dos órgãos sociais da SPN.

Em dezembro haverá eleições para o biénio de 2017/2018.

Mais uma vez, apelamos à participação de todos os sócios na vida da Instituição, não só nas assembleias gerais, a próxima será para exercer o seu direito de voto para a eleição dos novos dirigentes, mas também participando na vida da SPN no sentido mais lato do termo.

Seria também útil que os sócios nos enviassem notícias ou artigos para serem publicados no nosso boletim “Vida Sã”, agora com seis páginas, ou até mesmo opiniões sobre o seu conteúdo, porque só assim conseguiremos produzir uma melhor “Vida Sã”.

Por outro lado, gostaríamos de fazer uma sugestão a todos os sócios no sentido de cada um angariar um novo associado para a SPN no decurso do ano de 2017. Por cada sócio angariado haverá, como prémio, a isenção de pagamento da respetiva quota durante um ano.

Em cada “Vida Sã”, a sair no futuro, serão publicados os nomes dos sócios admitidos no período anterior.

Mas agora é a altura de gozar e confraternizar o Natal e os dias que faltam para o final de 2016, aproveitando para fazer uma reflexão do que correu bem ou menos bem durante o ano que está a acabar.

Desejamos a todos os sócios e aos amigos ainda não sócios, Boas-Festas e próspero Ano Novo.

E façam o favor de ser felizes!

A Direção

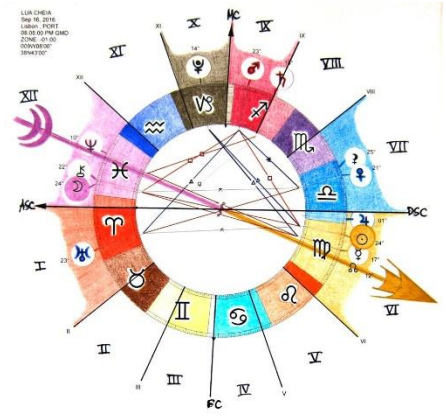
ASTROLOGIA HUMANISTA, KÁRMICA E TRANSPESSOAL

Por: *Margarida Ribeiro*

Estudar Astrologia não é uma curiosidade passageira. É iniciar uma viagem interna e externa para um novo entendimento da vida. Viagem essa que nos leva a saber quem somos e o que podemos vir a ser, fomentando processos de despertar e centrando-se no reencontro do Homem consigo próprio e com os que o rodeiam, e também com a Natureza e o Cosmos.

Para fazer o estudo do mapa astral, é necessário saber a data, hora e local de nascimento. Cada ser humano é único e seu mapa astral também. Em Astrologia, os signos são símbolos como realidades vivas. Definem uma determinada qualidade energética, uma vibração.

O mapa astral está dividido em doze signos, doze casas e oito planetas, que se distribuem consoante a sua posição no Cosmos, na hora do nascimento – o signo ascendente. O estudo do mapa astral é muito importante para o autoconhecimento. É a oportunidade para fazermos as pazes connosco e com os que nos rodeiam.



ACUPUNTURA E CURA QUÂNTICA ESTELAR

Por: *Fernando Moura*

A Cura Quântica Estelar é uma técnica canalizada por Rodrigo Romo, sob a orientação da Grande Hierarquia de Luz dos Mestres Ascensionados e do Comando Estelar. Esta técnica foi desenvolvida para auxiliar a Humanidade a renovar os seus parâmetros sobre as técnicas de cura e desmistificar dogmas e crenças limitantes, construídas de forma equivocada sobre diversas linhas e terapias.

Cura Quântica Estelar unifica e integra diversos sistemas de cura energética, conhecimentos de Medicina Tradicional Chinesa e várias linhas de Reiki. Para além destes conhecimentos, esta terapia conta também com o seu próprio sistema de símbolos, práticas e técnicas de cura, limpeza e harmonização. No decorrer da terapia é feito um ancoramento de várias Hierarquias de Luz e Equipas Médicas Espirituais, proporcionando o desenvolvimento de um trabalho profundo de requalificação e transmutação dos 32 corpos, chakras, situações cármicas, traumas e medos de vidas passadas, bem como a remoção de implantes e obsessores, que estão, muitas vezes, na base de vários tipos de disfunções e doenças. Representa uma revolução ao utilizar teorias quânticas que desmistificam as bases do esoterismo devocional e religioso, permitindo o entendimento das técnicas da espiritualidade para harmonização dos corpos subtis e das realidades paralelas, acopladas à fisicalidade terrestre.

A conexão com mundos subtis e planos dimensionais etéreos permite entender o conceito de extraterrestre por um novo prisma, sem dogmas. Aborda diversos tópicos e símbolos de poder, para que as pessoas possam compreender as energias que sustentam o Universo e o nosso organismo, possibilitando o início do caminho da cura física, emocional, mental, espiritual e planetária.

Alguns exemplos dos benefícios da Cura Quântica Estelar:

* C.Q.E. é segura no tratamento de doenças crónicas e agudas relacionadas com stress e desordens, como nos casos de sinusite, rinite, menopausa, cistite, asma, fadiga crónica, artrite, ciática, insónia, depressão, apenas para mencionar algumas delas.

* C.Q.E. acelera o processo de recuperação em caso de cirurgia ou doença de longa data. Tem ainda a capacidade de reduzir os efeitos secundários dos medicamentos e

ajuda nos tratamentos tradicionais. Por exemplo, um paciente sujeito a quimioterapia que receba C.Q.E./Reiki, nota uma redução significativa dos efeitos colaterais.

* C.Q.E. possibilita cirurgias e transplantes de órgãos a nível etérico, plasmando-se posteriormente no corpo físico.

* C.Q.E. pode ser aplicado em plantas, animais, comida, água e dirigido ao Nosso Planeta Terra.

* C.Q.E. purifica os ambientes e remove as “más” energias e/ou espíritos, seja do seu escritório, casa, carro, jardim, ou de qualquer outro local. * Etc. O papel de um Terapeuta Quântico é o de despertar a luz do Ser.

ENCONTROS HOLÍSTICOS – Novos conceitos e abordagens sobre como recuperar e manter a saúde não só no plano físico mas também e essencialmente no emocional, mental e espiritual.

Nestes encontros são passados conhecimentos e técnicas “simples”, eficazes e abrangentes sobre nutrição, prevenção e tratamento de muitas doenças e mal-estares da atualidade, sem recorrer a métodos invasivos e dolorosos. Aprenda a cuidar de si e a depender cada vez menos dos outros.

=====//=====

CASTANHEIRO

Por: *Miguel Boieiro*

Quase tenho vergonha de dizer que vi pela primeira vez castanheiros quando assentei praça na Escola Prática de Infantaria (Mafra) onde fiz a recruta do Curso de Oficiais Milicianos, nos idos de julho de 1968. Não conhecia tais árvores, praticamente inexistentes no sítio onde residia e logo me encantou a sua imponência, a beleza das suas folhas e amentilhos, a tranquilidade proporcionada pela sua sombra.

É claro, que os magustos de São Martinho com castanhas cozidas e assadas e outras iguarias da época outonal preenchiam a minha juventude, mas que querem, não conhecia ainda a árvore que proporciona tão salutares frutos.

Mais tarde, encontrei um moribundo souto em Vale-de-Milhaços (Seixal), resquício ligado a uma atividade corriqueira do tempo das descobertas marítimas que possuía estaleiros navais em Vale-de-Zebro. As castanhas, o biscoito (pão seco) e o bacalhau salgado eram os principais mantimentos dos tripulantes nas suas morosas viagens. A água, iam abastecer ao Talaminho (onde atualmente se realiza a Festa do Avante) ou ao Samouco. Daí aquele dito “Só paro no Samouco para meter água!”.

Mas não me queria dispersar! A vontade de redigir algo sobre o castanheiro foi reforçada quando, de visita a Alcongosta em plena Serra da Gardunha por altura da Festa da Cereja, resolvemos ir visitar um amigo residente noutra aldeia próxima, o Souto-da-Casa. O percurso que liga as duas aldeias está repleto de lindos panoramas. Para além das cerejeiras que ladeiam a estrada, surgem os altaneiros castanheiros. A toponímia não engana: *souto* é um substantivo coletivo que designa um conjunto de castanheiros. Diga-se, de passagem, que os substantivos coletivos constituem um martírio para quem quer aprender o nosso idioma, pois, na sua maioria, diferem completamente da palavra que está na base do agrupamento. Veja-se: cardume, rebanho, manada, enxame, récua, cáfila, ... Tal esforço de memorização não acontece em esperanto. Basta acrescentar o sufixo *-aro* e logo obtemos o coletivo. Mas, peço desculpa, cá estou eu, outra vez, a divagar.

A *Castanea sativa* é uma árvore longeva da família das *Fagáceas* que pode atingir os 35 metros de altura. A sua madeira é dura e resistente o que a torna muito apta para mobiliário e construções habitacionais. As folhas são brilhantes, compridas, lanceoladas, dentadas nos bordos, com acentuada nervação paralela. As flores amarelas, formando cachos (amentilhos), são perfumadas e coexistem na mesma árvore as masculinas e as femininas, já que a espécie é dioica. Os frutos (castanhas) estão envolvidos numa cápsula espinhosa (ouriço) que pode ter até três exemplares e são deiscentes. Julga-se que a espécie *sativa* é oriunda da Ásia Menor e que se

espalhou pela Europa por ação da civilização romana.

O nosso País foi um dos grandes produtores mundiais deste nutritivo fruto que outrora constituía um dos farináceos mais importantes da alimentação quotidiana das gentes. Era até denominado "o pão dos pobres". Devido à sua fácil conservação (castanha pilada) ela integrava os mantimentos dos navegadores, como acima se disse. O interior norte do País era, e ainda é, o principal produtor, mas não devemos esquecer a Serra de São Mamede e especialmente o concelho de Marvão, onde todos os anos se realiza a Festa da Castanha que visitei já por duas vezes. Na última, fui presenteado com um útil livro de culinária de castanhas pelo respetivo Presidente da Câmara.

A castanha é, de facto, um fruto versátil que pode integrar inúmeras ementas, sendo rico em glúcidos, lípidos, prótidos, sais minerais como cálcio, magnésio, fósforo e potássio, vitaminas B1, B2 e C. É estomáquica (sobretudo cozida), remineralizante, sedativa e tónica. O "chá" proveniente da cozedura das folhas tem diversas aplicações fitoterápicas por se revelar expetorante, antitússico, antipirético, antidiarreico, devido a possuir bastante tanino. Serve também para gargarismos.

Quando os castanheiros estão floridos, como os que encontrei no Souto-da-Casa, em pleno mês de junho, as árvores parecem estar iluminadas. As suas flores são também um bom abastecimento de néctar para a produção do mel.

ATIVIDADES PERMANENTES

CONFERÊNCIAS

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

*Coordenação e Orientação: **António Cardoso****

***Dez. 10 – 18h -Teresa Fiadeiro – “A Espiritualidade”**

***Jan. 14 – 18h - Raquel Baptista – Benefícios da Haloterapia**

***Fev. 11 - 18h - Maria Isabel Lopes – Como Contactar com os Anjos.**

ENCONTROS – UNIDADE – PSICOTRANSFORMISMO:

Jan. 28 – Lousteau Mateus – 17.h.

Fev. 25 – Lousteau Mateus – 17.h.

Mar. 25 – Lousteau Mateus – 17.h.

CURSOS:

António Cardoso – Realismo Fantástico

Primeiras 6^{as}.feiras de cada mês, das 18h às 19h.

João Palma – Informática

4^{as} e 6^{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 a combinar)

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 – 5^{as}. feiras, 14:30h

- Disfunção das articulações, fibromialgia, fadiga, stress, crianças

