



“VIDA SÃ”

VERÃO - 2017



EDITORIAL

Celebrou-se no passado dia 20 de maio o Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade.

Este dia, tem como finalidade sensibilizar a população para o problema grave da obesidade e das doenças que lhe estão associadas, assim como pelas implicações que a obesidade provoca, não só na saúde, mas também na qualidade de vida das pessoas.

Aquela data, pretende também promover o hábito do exercício físico, de modo a fazer a prevenção contra o aumento da obesidade, principalmente nas camadas mais jovens da população, incentivando a que sejam adotados hábitos alimentares mais saudáveis.

A obesidade é efetivamente um problema de saúde pública, daí que Portugal a tenha considerado, em 2004, como doença crónica.

Por estudos feitos, constata-se que mais de metade dos portugueses, cerca de 53%, não cumpre as recomendações do consumo mínimo de 400 gramas de hortícolas e frutas por dia. Uma grande parte também exagera no sal. Em média, cada português consome 7,3 gramas por dia, o que é mais do dobro do que é recomendado.

De facto, estes problemas só se conseguem combater com a alteração dos maus hábitos alimentares.

A lei aprovada pela Assembleia da República, no passado mês de março, obrigando as cantinas e refeitórios do Estado a introduzir a opção pelas refeições vegetarianas talvez possa contribuir, em parte, para ajudar a resolver estes flagelos, altamente responsáveis pelo surgimento das doenças cardíacas.

A Direção

ANÚNCIO

A SPN TEM PARA ALUGAR, EM REGIME DE CEDÊNCIA DE ESPAÇO, O R/C DAS SUAS INSTALAÇÕES PARA EXPLORAÇÃO DE QUALQUER ATIVIDADE DENTRO DO ÂMBITO DOS PRINCÍPIOS DEFENDIDOS PELA INSTITUIÇÃO.

PARA MAIS INFORMAÇÕES É FAVOR CONTACTAR OS N/SERVIÇOS T. 21 346 33 35 (DE TARDE) OU 917 583 758 – JOSÉ MORAIS.

+++++

ALMOÇO DE VERÃO

Sábado, 17 junho 2017, às 13:30 h

Cumprindo a tradição, temos mais uma sessão de gastronomia saudável e pedagógica e de agradável confraternização. Desta vez vamos dar as boas vindas ao Verão que se aproxima. Venha e traga muitos amigos!

Ementa:

- “Sushi” de legumes, ovos e flores silvestres;
- Puré de cenoura com cardo-mariano;
- Carolino da lezíria ribatejana com cogumelos e oleaginosas;
- Feijanitos vermelhos com estufado de couve-lombarda e cenoura;
- Salada de alface, tomate, pepino e cenoura;
- Creme de arroz com cerejas em calda;
- Bolo de vinagre com sultanas;
- Água aromatizada com flor de sabugueiro e limão;
- Suco de cenoura;
- “Chá” de *Mentha spicata*.

Após o almoço haverá um **sorteio** destinado a todos os participantes que, para isso, deverão guardar os talões correspondentes ao pagamento da refeição (10 € para sócios e 12 € para não sócios). Agradece-se que as inscrições sejam efetuadas até ao dia 14 de junho.

SPN: Rua João de Meneses, nº 1 (Metro: Alameda ou Areeiro)

Telefones 91 44 30 800 ou 21 346 33 35.

Cerca das 15:30 h, será proferida uma conferência subordinada aos temas:

"Dermocosmética vegetal como agente terapêutico não intrusivo",

"Dermocosmética de Verão",

"Aspectos positivos e negativos da cosmética moderna - vantagens da cosmética vegetal".

Pelo: Dr. André Saint-Maurice

Elsa Sardinha - Tratamentos individuais c/taças tibetanas

Fátima Abreu – Mesas Radiónicas e Terapia Multidimensional

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

#####

OUTRAS ATIVIDADES:

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

Francisco Palma - Yoga - 3^{as.} feiras - 17:30h. Sábados: 10:30h

Margarida Ribeiro – Aulas de Astrologia, 4^{as.} feiras, das 18:30-19:30h.

Consultas de Astrologia, a combinar.

%%%%%%%%%

Homem, seu aperfeiçoamento e ascensão



Por: *Marta Maria Caires*

O Ser Humano tem o dever de assumir responsabilidade com o Macrocosmos.

Cabe a cada Ser Humano autoconhecer-se, avaliar-se, consciencializar-se do seu poder e trilhar seu próprio caminho.

O meu contributo consiste, na primeira sexta-feira, de cada mês às 19:30h (entrada livre) nesta Sociedade Portuguesa de Naturalogia, transmitir:

Novos valores, novos modos de viver, novos conhecimentos, despertando e penetrando no âmago de um mundo mais subtil a fim de cada um encontrar o seu Equilíbrio, Paz, Saúde e Bem-Estar.

Nesta nova era de Amor-Sabedoria proponho:

Despertar consciências, educar e aprender a usar a mente mais baixa individualmente e em grupo.

Elevar a compreensão, o discernimento e a importância do propósito das suas vidas.

Encetar melhores métodos, técnicas e práticas para elevar o nível de uso da energia e estruturar corretas relações humanas.

Concluindo: Aprender verdadeiramente a Amar com Sabedoria e a Reeducação os seus corpos pelas Leis Naturais, Leis Evolutivas, Leis Espirituais e Leis Divinas no seu dia-a-dia.

Meu blog: martamariacaires.blogspot.com

Com Amor

NOVOS SÓCIOS

Nos últimos três meses foram admitidos nove sócios, a quem damos as boas-vindas:

////////////////////////////////////

APRESENTAÇÃO DO LIVRO “EK AL ESPERANTO” VAMOS AO ESPERANTO

A Sociedade Portuguesa de Naturalogia mais uma vez abriu as suas portas ao esperanto, Sábado dia 25 de Março de 2017.

O lançamento do livro "Ek al esperanto!" (Vamos ao esperanto!), do nosso sócio João José Santos, proporcionou uma tarde cultural muito agradável na sede da SPN.

Antes da apresentação do livro, o autor resumiu a situação linguística mundial, referindo-se ao facto de muitas línguas estarem ameaçadas de desaparecimento. Faz parte da preocupação dos amigos da Natureza e da Cultura a preservação das línguas minoritárias. Muitos dos presentes fizeram perguntas interessantes, tendo-se gerado um ambiente amigável de conversação sobre o esperanto. O lançamento do livro tornou-se um evento de divulgação desta língua.

Os nossos sócios poderão obter mais informação sobre o assunto em www.karavelo.net

Urtiga

Por: *Miguel Boieiro*

«Mandar alguém às urtigas», para que não nos aborreça mais, tornou-se um dito corrente. E se de facto, a expressão indica menosprezo por quem nos incomoda, também não coloca em alta conta, a urtiga, «erva desprezível» que queremos ver longe de nós. Trata-se de uma tremenda injustiça, aproveitamos para dizer e mais à frente explicaremos porquê.

Não restam dúvidas que a urtiga está disseminada por todo o lado e que as suas picadelas não são nada agradáveis. Por isso mesmo, é das plantas silvestres mais conhecidas. Diremos mesmo, não há ninguém que não a conheça. Para quê então, vir aqui falar dessa ervinha que toda a gente tem a «desdita» de conhecer? Na verdade, as aparências iludem, dado que a urtiga ocupa lugar de destaque na fitoterapia e não só.

Existem várias espécies de urtigas, mas todas elas pertencem à família das urticáceas e têm propriedades praticamente iguais. Entre nós, a mais profusa é a *Urtica dioica* que alastra por todo o país. Chega a atingir 1,5 m de altura, tem caule ereto e folhas ovais, opostas e dentadas. As flores, de cor verde, ramificam-se em espigas colocadas nas axilas das folhas superiores. Toda a planta está coberta de finos pelos cuja picada origina muita comichão devido a conter uma substância histamínica. Esta propriedade constitui uma defesa da própria planta que assim fica menos apetecível para os diversos animais.

Para além da histamina, a urtiga contém numerosos compostos, ácido fórmico, caroteno, abundante clorofila, tanino, ferro, potássio, cálcio, enxofre, silício e é rica em vitaminas C, B2 e B6. Tal constituição implica variadíssimas propriedades, entre as quais, a de ser depurativa, anti anémica, hemostática, antidiabética, etc.

Vamos agora detalhar alguns dos seus potenciais usos, cujos efeitos benéficos se encontram comprovados, surpreendendo, por ventura os mais desprevenidos.

Em primeiro lugar, queremos referir que a cáustica picada da urtiga é extremamente útil para os doentes de reumatismo, paralisia e deficiente circulação sanguínea. Esfregar a pele com urtigas provoca uma excelente reação nas pessoas fracas e anémicas. Escritos antigos apontam mesmo, como muito eficaz, a fricção do baixo-ventre como meio de estimular as funções sexuais, quer para homens, quer para mulheres. Não custa nada fazer a experiência!

(Um breve parêntesis para referir que quando esta minha crônica foi publicada no jornal local alguns idosos que se reúnem todos os dias no largo principal da vila abordaram-me alegremente falando deste pormenor. O artigo era vasto mas eles só se detiveram neste detalhe. Logo pensei: - Queres ver que eles já experimentaram ou estão a fim de experimentar!)

O «chá» de urtigas (30 g de folhas secas para um litro de água, ou 60 g da planta verde, o que é preferível) é bom para os diabéticos e anémicos. Para uso externo (irrigações) estanca as hemorragias. Melhor será, contudo, utilizar o suco da urtiga, tomando-se uma colher de sopa, duas ou três vezes ao dia. Há naturopatas que recomendam ainda a decocção, a maceração, ou o xarope.

Em cosmética é famosa a ação da urtiga para o tratamento do couro cabeludo e da queda do cabelo. Diversas loções capilares são preparadas com base nos seus princípios ativos.

Muita gente ficará espantada e incrédula se lhes dissermos que as urtigas podem ser consumidas como qualquer legume hortícola. Pois é verdade, a urtiga entra também na gastronomia onde poderá ter um lugar de maior destaque se as pessoas abandonarem preconceitos e tabus. Como? Muito simplesmente como se de nabiças ou de espinafres se tratasse. Basta passar as plantas por água tépida para que deixe de picar. Depois separam-se os talos (demasiado fibrosos) e aproveitam-se as folhas que são ótimas para a confeção de sopas e outros pratos cozinhados. Não conhecemos melhor esparregado do que o de urtigas. Devido ao alto teor de clorofila, o esparregado mantém uma cor verde agradável, ao contrário do que acontece em determinados restaurantes onde o verde vivo do esparregado se deve à utilização do bicarbonato de sódio. O sabor? É agradável e ninguém descobre que provém das urtigas, se não lhe dissermos.

Finalmente queremos ainda acrescentar que estudos efetuados acerca dos efeitos das associações vegetais revelaram que a presença da urtiga melhora o desenvolvimento de outras plantas, como as ervas aromáticas, cujo teor em essências sai reforçado.