



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”

OUTONO - 2017



EDITORIAL

A SPN participou, mais uma vez (já é o terceiro ano consecutivo), na Feira Alternativa de Lisboa, realizada em 8, 9 e 10 do passado mês de setembro.

Tratando-se do maior evento nacional das áreas de Saúde e Bem-Estar, Desenvolvimento Pessoal, Terapias, Espiritualidade, Alimentação Natural e Ecologia, foi muito importante termos estado presentes, porque permitiu divulgar, ao público-alvo, a nossa Instituição e aquilo que vimos fazendo.

Para além das atividades que faziam parte do programa do nosso “stand”, três elementos dos Corpos Sociais da SPN participaram, dentro das suas especialidades, no programa geral da Feira com boa assistência do público presente.

No próximo ano pensamos voltar, mas com algumas alterações ao que tem sido feito nestes anos, pelo que, solicitamos que nos dê sugestões para melhorar a participação da SPN neste notável evento.

Em 14 de outubro iremos ter a Festa e o Almoço de Aniversário para comemorar condignamente os 105 anos da SPN.

Para além do lauto banquete vegetariano e da animação recreativa e cultural, tal como aconteceu no ano passado, iremos homenagear os sócios mais antigos.

Aproveitaremos a ocasião para apresentar o livro “RECORDAÇÕES DA NATUREZA”, do nosso consócio Jorge Branco, edição da SPN.

Junte-se a nós e venha cantar os parabéns à nossa querida SPN.

Esperamos por si!

Um grande abraço!

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, 21 346 33 35 (DE TARDE) OU 917 583 758 – JOSÉ MORAIS.

ALMOÇO DO 105º ANIVERSÁRIO

Sábado, 14/10/2017, às 13:30 h

Cumprindo a tradição, teremos mais uma sessão de gastronomia saudável e pedagógica que proporcionará agradáveis convívios. Venha e traga familiares e amigos! Todos serão bem-vindos!

Ementa:

- Canapés integrais com queijo-creme de ervas;
- Puré de abóbora, beldroegas e bredos;
- Esparguete integral com algas e alho francês;
- Estufado de lentilhas e legumes;
- Abóbora-Manteiga recheada;
- Saladas de alface, tomate, pepino e cenoura;
- Marmelos cozidos e sua geleia;
- Bolo de aniversário com nozes, cenouras e cerejas em calda;
- Água aromatizada com raminhos de menta;
- Suco de cenoura;
- “Chá” de *Robus fruticosus*.

Preços: Sócios da SPN: 10€ Não sócios: 12€

Inscrições até ao dia 13/10: telefones 91 44 30 800 ou 21 346 33 35

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

PRÓXIMOS EVENTOS

- 2 outubro – 19:00h- Realismo Fantástico – António Cardoso e João Palma;
- 6 outubro – 19:30h - Palestra- “O Homem seu Aperfeiçoamento e Ascensão” - Marta Caires;
- 7 outubro - 16 às 20h – Workshop de Culinária Vegetariana - Inclui jantar – Inscrições limitadas;
- 8 outubro - 9:30h – Passeio Pedestre – Herdade do Alto Pina-Poceirão -Encontro: - Igreja Matriz de Alcochete;

- 9 outubro – 19:00h- Mentalismo – António Cardoso e João Palma;
- 14 outubro - 13:30h – Almoço do 105º. Aniversário da SPN;
- 21 outubro - 17:00h - Taças Tibetanas – Elisabete Almeida;
- 28 outubro - 17:00h - Palestra–Unidade-Psicotransformismo -
Dr. Lousteau Mateus.
- 3 novembro -19:30h - Palestra- “O Homem seu Aperfeiçoamento e
Ascensão” - Marta Caires;
- 4 novembro – 18:00h – Conferência – Psicologia Transpessoal – José Pais Carvalho
- 6 novembro – 19:00h- Realismo Fantástico – António Cardoso e João Palma;
- 11 novembro – 18:00h – Conferência -O Médico e o Doente como ser Humano –
Alberta Borges;
- 13 novembro – 19:00h- Mentalismo – António Cardoso e João Palma;
- 18 novembro – 17:00h - Taças Tibetanas – Elisabete Almeida;
- 19 novembro- 9:30h – Almoçagem. Encontro: - Estação CP Sintra;
- 25 novembro – 17:00h - Palestra–Unidade-Psicotransformismo -
Dr. Lousteau Mateus.

Após as conferências haverá jantar de confraternização (facultativo) – €10.

Os passeios pedestres serão orientados por João Palma

Custo:- Sócios; grátis - Não sócios; 3€ (Seguro incluído).

ATIVIDADES PERMANENTES

CURSOS:

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

Miguel Boieiro - Esperanto (horário a combinar)

TERAPIAS / MANUTENÇÃO DA SAÚDE

Ana Bela Henriques- Terapias energéticas/massagens emagrecimento

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 - Naturopatia e Fitoterapia - Alinhamento e tratamento da coluna vertebral. -

Acupuntura (método coreano). Análise quântica.

2^{as} feiras, a combinar - 1º Tratam. **50% desc.**

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 - 6^{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.

NOVOS SÓCIOS

Nos últimos meses foram admitidos os seguintes sócios, a quem damos as boas-vindas:

- 4926 – Maria de Fátima Pacheco Abreu

- 4927 – Fernando Joaquim Pereira da Mata

MACIEIRA

Miguel Boieiro

A macieira pertence à família das *Rosaceae*, à subfamília das *Pomoideae* e ao género *Malus*. Já, pelo menos há 6.500 anos a.C., se conhecia a *Malus sylvestris*, como revelaram vestígios arqueológicos encontrados no vale do rio Jordão. A partir da espécie primitiva, desenvolveram-se, ao longo dos séculos, cerca de 10 mil variedades, embora muitas tenham desaparecido. Hoje persistem por volta de 100 cultivares. Contudo, os mercados não apresentam mais do que uma dúzia de espécies de maçãs e não necessariamente as melhores em termos de nutrição. Simplesmente são mais bonitas e sobretudo mais rendíveis para os respetivos vendedores.

A macieira é uma pequena árvore de folha caduca que, quanto muito, atinge os 10 metros de altura. Tem apreciável longevidade e adapta-se a variados climas, mas não aos tropicais, pois necessita de baixas temperaturas para produzir abundante floração surgida no fim do inverno em simultâneo com a folhagem. As inflorescências, constituídas por cachos de 4 a 8 flores brancas ou rosadas, favorecem a apicultura. As folhas são elípticas, verde-escuras por cima e esbranquiçadas (peludas) por baixo. Cada fruto contém cinco cavidades com sementes providas de ácido cianídrico e portanto, algo tóxicas.

A maçã é uma fruta climatérica o que constitui uma enorme vantagem. Significa que pode ser facilmente conservada durante muito tempo sendo assim uma preciosa reserva alimentar.

É verdadeiramente impressionante a lista das propriedades medicinais atribuídas à maçã, fruto ligado ao pecado original, símbolo da tentação e idolatrado nas mitologias grega, celta, germânica, nórdica e cristã. Vejamos: anti-inflamatória do aparelho digestivo, antiácida (combate a acidez estomacal), antidiarreica, laxante suave, diurética, depurativa, anticatarral, anticolesterol, hipotensora, sedante, antidiabética, anticancerígena. Atentemos no provérbio antigo que, numa só frase, resume o essencial: “Uma maçã por dia mantém o médico distante”.

Dos constituintes da maçã salientam-se os seguintes: pectina, quercetina, açúcares, fibras, tanino, ácido málico, potássio, fósforo, ferro, magnésio, cálcio, vitamina C, vitaminas B1, B2 e B3.

Deve preferir-se sempre maçãs de produção biológica para que as possamos comer com casca, uma vez que os principais nutrientes se encontram na periferia da fruta.

Eis agora, a título exemplificativo, algumas das inúmeras mezinhas conhecidas:

- Cura de maçãs: Ingestão exclusiva de 500 a 1.500 gramas diárias de maçãs reinetas bem maduras, descascadas e bem raspadas no momento de as utilizar para impedir a oxidação. Tal quantidade dá para cinco refeições, sem mais alimento algum. “Serve para evitar a formação de ácido úrico nos carnívoros impenitentes e facilitar as eliminações nos artríticos, nos que sofrem dos rins e em todos os intoxicados por alimentação viciada” (preciosidade encontrada nos Cadernos Populares de Medicina Natural, edição de maio de 1954).

- Secar as cascas da maçã ao ar livre. Depois de secas podem ser guardadas numa caixa hermética. Lançar água a ferver sobre as cascas, as quais ficam a macerar durante 15 minutos. Coar e beber três chávenas por dia. Combate a obesidade, o reumatismo, o ácido úrico, a diabetes, o nervosismo e as dermatites.

- Decocção de 60 g de folhas e flores num litro de água. Tomar 4 ou 5 chávenas por dia. Funciona como diurético.

- Cozer em água maçãs cortadas aos pedaços. Beber o líquido. Muito útil para os doentes debilitados.

- Suco para tomar especialmente ao pequeno-almoço, como revitalizante.

Falta acrescentar que as maçãs cruas, cozidas ou assadas, combinam bem com todos os alimentos, o que não acontece com as outras frutas. E, já agora, tecer fartos encómios à cidra (bebida refrescante e levemente alcoólica) e ao vinagre de cidra, considerado o melhor dos vinagres existentes no mercado.

Constipação e Gripe – Tudo o que precisamos de saber



O texto que se segue contém excertos do livro do Dr. Joel Fuhrman¹, “Super Imunidade”, que se encontra disponível para consulta presencial ou para requisição dos sócios(as). Caberá ao leitor, verificar se os aconselhamentos nele presentes, que são a opinião do autor, são adequadas a si e caso tenha dúvidas consulte o seu profissional de saúde. Foram retirados excertos do livro, para serem aqui apresentados de forma contínua de modo a facilitar a leitura, que cremos não desvirtuar o texto original, que de qualquer das formas pode ser lido na íntegra na biblioteca da SPN, de segunda a sexta-feira, das 13h às 18h.

¹ O Dr. Joel Fuhrman, médico de família e diretor do departamento de investigação da Associação de Saúde Americana, defende que podemos erradicar quase todas as doenças com a combinação certa de alimentos. É um programa que aplica com sucesso a milhares de pacientes, a ele próprio, à mulher e aos quatro filhos (que têm entre 10 e 24 anos e nunca tomaram antibióticos).

“As constipações, a gripe e mais de 95 por cento de todas as doenças graves são provocadas por um vírus. Neste momento, já toda a gente devia ter consciência de que os antibióticos não matam os vírus e que não auxiliam a recuperação de doenças virais. Ainda assim, mais de 90 por cento das receitas de antibiótico são utilizadas de forma inapropriada. Quando temos uma constipação, febre, garganta inflamada dores no corpo ou congestionamento nasal e tossimos com expetoração amarela ou verde, os medicamentos não são indicados para o tratamento nem aconselhados pela investigação. Na verdade, os medicamentos não irão fazê-lo sentir melhor nem evitar complicações futuras. Nós temos sistemas imunitários saudáveis que, apoiados por uma boa nutrição, conseguem eliminar as infeções moderadas, sem medicamentos. (...) Apesar de os suplementos de fruta ou legumes em pó, as multivitaminas e outros remédios para a saúde (até o alho e as vitaminas C e E) poderem trazer benefícios àqueles que possuem insuficiência na ingestão de antioxidantes e fitoquímicos, a melhor maneira e a mais eficaz de prevenir uma doença é fazer com que a nossa nutrição seja equilibrada, durante todo o ano.

Quase todas as famílias têm os seus remédios. Desde a canja de galinha a colocar dentes de alho à volta do pescoço ou a vestir gorros, não faltam ideias para reforçar o sistema imunitário, que se aprenderam com os pais ou com os avós. Infelizmente, a canja de galinha, os vapores, o chá quente com mel e os untos no peito não apresentam comprovação científica quanto à sua eficácia. Na verdade, a maior parte deles foi descredibilizada pelos estudos científicos. Quando analisados por ensaios de elevada qualidade com placebos, quase todos demonstraram não possuir qualquer efeito em tratamentos (a não ser nas pessoas com insuficiência nutricional). Por exemplo, a romã é um superalimento que contribui para um sistema imunitário mais forte e o seu consumo a longo prazo, juntamente com outros superalimentos de elevado valor nutricional, pode fazer decrescer a incidência de infeções – ou seja, estes alimentos ajudam na *prevenção*. No entanto, a romã e os outros superalimentos não podem ser encarados como remédios para a cura das constipações. Estes alimentos altamente nutritivos apoiam o funcionamento normal do sistema imunitário.

Até mesmo a vitamina D, as bagas de sabugueiro e o zinco, que demonstram uma eficácia *comprovada*, são úteis apenas nos casos daqueles que apresentam níveis abaixo do ótimo. Assim, o objetivo continua a ser alcançar a nutrição adequada e esquecer a ideia de que há remédios de valor nutritivo quando se está doente. Devemos tomar 15mg de zinco por dia, durante todo o ano e aumentar a dose para 30mg quando apresentamos sintomas de constipação. Vale a pena experimentar probióticos e xarope de bagas de sabugueiro quando estamos doentes. Vejamos as conclusões a que chegamos:

Possível perda de tempo:



Vitamina C
Ar humidificado
Irrigação nasal com água salgada

Canja de galinha
Equinácea

Possivelmente útil:



Zinco
Restrição calórica
Flavonoides de bagas sabugueiro e outras bagas

Vitamina D

Para concluir, não se esqueça do seguinte, quando estiver doente:

1. Se o muco respiratório tiver uma cor amarelada ou esverdeada, isso não significa que esteja com uma infeção bacteriana.
2. Os expetorantes e antitússicos não têm resultados e não ajudam à sua recuperação.
3. Não é útil tomar vitamina C nem abusar dos líquidos.
4. Os humidificadores e as vaporizações também não são eficazes.
5. Deve-se evitar os banhos frios para baixar a febre; não fazem com que a febre desapareça por muito tempo, e a febre, por si só, tem a capacidade de aumentar o desempenho da defesa imunológica.
6. Evite o paracetamol e outros fármacos para reduzir a febre; se não conseguir dormir, tome ibuprofeno à noite, depois de comer.
7. Se se sentir muito doente veja, no capítulo dois, em que casos deve consultar um médico.
8. Reduza a ingestão de alimentos e consuma principalmente sumos de vegetais, sopa de legumes, água e saladas de vegetais crus.”

