

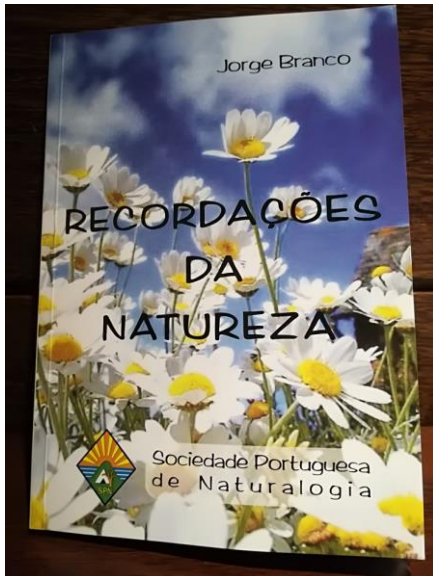


# Sociedade Portuguesa de Naturalogia

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](mailto:geral@spnaturalogia.pt) Site: [www.spnaturalogia.pt](http://www.spnaturalogia.pt)

“VIDA SÃ”

NATAL/INVERNO - 2017



## EDITORIAL

No passado dia 14 de outubro, no Almoço de Aniversário da SPN (105 anos), foi lançado o livro “Recordações da Natureza” da autoria do nosso consócio e antigo Presidente da SPN, Dr. Jorge Branco.

Trata-se de um livro muito útil porque é **“um manual prático de consulta e guia para os que pretendam iniciarse nos novos caminhos do Naturismo”**.

O autor diz **“vim a este mundo com uma doença congénita: a bronquite asmática. Sofri a primeira crise ainda antes de completar um ano de vida. Passou-se tempo, mas a doença manteve-se. Um dia, já na universidade, surgiu o grande momento para a minha adesão ao Naturismo. Me fiz sócio da SPN em Maio de 1950. Tomei a firme resolução de não adiar mais a minha conversão ao vegetarianismo. Manteve-se a asma, porém com crises progressivamente mais fracas, até desaparecer por completo aos 24 anos de idade”**.

E quanto à Medicina Natural. **“Resumidamente, podemos dizer que a medicina natural se caracteriza por recorrer à alimentação que considera mais apropriada, a vegetariana, reforçando-a com os agentes físicos naturais, como massagens, ginástica, banhos de ar, água, sol, vapor, etc.”**.

No que respeita ao veganismo **“deste modo, veio a criar-se uma variante do vegetarianismo, aperfeiçoada no sentido zoófilo, a que se deu o nome de veganismo, derivado do inglês «vegan», com a completa recusa de alimentos de origem animal, incluindo portanto os supostos não implicarem a sua morte”**.

E um conselho **“está bem ter um ideal, está mal ser fanático por ele. O fanatismo é o mais perigoso adversário de qualquer causa, por muito nobre que ela seja – e todas as causas são nobres para quem as abraça – tornando os seus próprios paladinos nos seus maiores inimigos! O convencimento de que se possui a verdade é um péssimo conselheiro, levando à intolerância, à intransigência, à dureza, à crueldade até”**.

Vale a pena adquirir este livro.

Boas Festas para todos!

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 DE NATAL

Sábado, 16/12/2017, às 13:30 h

Cumprindo a tradição, temos mais uma sessão de gastronomia saudável, pedagógica e de agradável confraternização.

Ementa:

- Tostinhas integrais com paté de abacate e azeitonas;
- Puré de batata-doce e couve-galega;
- Arroz de espargos silvestres;
- Talhadas de abóbora assada;
- Esparregado de saramagos;
- Grão estufado com cenouras, acelgas e algas de Peniche;
- Saladas de alface, tomate, pepino, cenoura e beterraba-roxa;
- Sobremesa de abóbora, kiwi, coco e canela;
- Bolo-rei à moda da SPN;
- Água aromatizada com *Menta piperita*;
- Suco de cenoura;
- Infusão de erva-príncipe.

**Custo: - Sócios, 10€ - Não sócios, 12€.**

Marcações: Rua João de Meneses, nº 1 – Lisboa, Tel: 213 463 335 (só de tarde) ou 914430800 ou [geral@spnaturalogia.pt](mailto:geral@spnaturalogia.pt)

---

### LIVRO “RECORDAÇÕES DA NATUREZA”

Poderá ser pedido aos nossos serviços e será enviado sem despesas de portes. Livro 7€.

## PRÓXIMOS EVENTOS

- 4 dezembro – 19:00h - Realismo Fantástico – António Cardoso e João Palma;
- 9 dezembro – 18:00h – Conferência – Festas e Quotidianos – Dr<sup>a</sup>. Maria Helena Carvalho Santos;
- 11 dezembro – 19:00h- Mentalismo – António Cardoso e João Palma;
- 16 dezembro – 13:30h – Almoço de Natal e Inverno;
- 17 dezembro - 9:30h – Passeio Pedestre – Serra do Monsanto - Encontro:- Cruz das Oliveiras (Autocarros, 11, 23 e 29)
- 8 janeiro – 19:00h- Mentalismo – António Cardoso e João Palma;
- 13 janeiro - 18:00h - Conferência – Alzheimer uma Nova Forma de Vida – Edite Antunes;
- 20 janeiro – 17:00h – Taças Tibetanas – Elisabete Almeida;
- 21 janeiro - 9:30h – Passeio Pedestre – Parque da Pena - Encontro: - Estação da CP em Sintra;
- 27 janeiro – 17:00h - Palestra–Unidade - Eneagrama e Tipos Humanos - Dr. Lousteau Mateus;
- 2 fevereiro - 19:30h - Palestra- “O Homem seu Aperfeiçoamento e Ascensão” – Marta Caires;
- 3 fevereiro - 18:00 – Conferência - Ecologia, paisagismo, agricultura biológica e permacultura – Arq. Paisagista Anabela Goulão;
- 5 fevereiro – 19:00h - Realismo Fantástico – António Cardoso e João Palma;
- 12 fevereiro – 19:00h - Mentalismo – António Cardoso e João Palma;
- 17 fevereiro – 17:00h – Taças Tibetanas – Elisabete Almeida;
- 18 fevereiro - 8:45h – Passeio Pedestre - Serra de S. Luís - Encontro: - Estrada Nacional 10, a seguir à Aldeia Grande;
- 24 fevereiro – 17:00h - Palestra–Unidade - Eneagrama e Tipos Humanos - 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<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup> feiras às 18:30h e sábados às 15:30h

**Maria Noruete Palma** – Pintura acrílica em tela

2<sup>as</sup> 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<sup>as.</sup> 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<sup>as</sup> feiras, a combinar - 1<sup>o</sup> 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<sup>as.</sup> feiras -18h.

**Francisco Palma** - Yoga - 3<sup>as.</sup> feiras - 17:30h. Sábados: 10:30h

**Margarida Ribeiro** – Aulas de Astrologia, 4<sup>as.</sup> feiras, das 18:30-19:30h.

Consultas de Astrologia, a combinar.

-----

### **NOVOS SÓCIOS**

Nos últimos meses foram admitidos cinco novos sócios, a quem damos as boas-vindas:

-----

### **Medronheiro**

Por: *Miguel Boieiro*

Quem já foi a Madrid, decerto se admirou com o emblema heráldico da cidade, constituído por uma urso com as patas dianteiras apoiadas num medronheiro. Coisa curiosa, pois parece que os ursos se extinguíram na região por volta do século XI. Tecem-se várias conjecturas, mas ainda hoje não se conhece verdadeiramente o significado do escudo da faustosa cidade.

Posto este parágrafo introdutório, vamos então analisar as particularidades do *Arbutus unedo* L, arbusto rústico de crescimento lento, por vezes árvore, da família das *Ericáceas*, originário dos litorais da Europa meridional, chegando a atingir as costas da Irlanda, porém aí com escassa frutificação.

O medronheiro possui um sistema radical potente, formando uma cepa grossa. O tronco tem casca pardo-avermelhada, gretada e escamosa. As suas folhas são persistentes, alternas, lanceoladas, dentadas, de verde-escuro lustroso, um pouco coriáceas e de pecíolo curto. As flores agrupam-se em ramalhetes terminais de cor branca levemente rosada em forma de campânulas viradas para baixo. Os frutos são bagas granulosas cilíndricas, comestíveis, algo verrugosas, de 20 a 25 mm de diâmetro, começando por ser verdes, depois amarelos, depois alaranjados e finalmente vermelhos quando maduros.

Os medronhos contêm açúcares, ácidos orgânicos, pectinas, taninos e vitamina C. São adstringentes quando não se encontram amadurecidos. Têm a particularidade de alcoolizar muito rapidamente, pelo que se aconselha a não ingerir grandes quantidades de repente. Parece, inclusive, que o termo latino *unedo* significa que convém comermos um medronho de cada vez para não ficarmos ébrios.

O medronheiro é muito apreciado como arbusto ornamental pois chega a ostentar, em simultâneo, os frutos e as flores, sendo estas destinadas à frutificação do ano seguinte. A madeira é densa, constituindo um bom combustível (carvão) e matéria-prima para ferramentas torneadas. Os frutos servem para confeccionar aguardente e para fazer compotas e geleias.

As folhas do medronheiro são diuréticas, anti-sépticas das vias urinárias, sendo aplicadas para aliviar cistites, cálculos renais e disenterias.

Transcrevo, com a devida vénia, algumas mezinhas do curioso livro “Les Plantes Médicinales du Maroc” que adquiri, há alguns anos, em Marraquexe:

Diarreia – Decocção de 40 g das folhas num litro de água, ferver 10 minutos, filtrar, açucarar e beber. Este tratamento deve repartir-se por dois dias.

Cálculos urinários – Infusão de 20 g das folhas para um litro de água, deixando repousar 10 minutos. Beber uma chávena três vezes por dia em curas de três semanas que devem ser efetuadas várias vezes ao longo do ano.

Arteriosclerose – Maceração de 40 g das raízes secas cortadas em pequenos pedaços, num litro de água. Ferver em lume brando até que se evaporem dois terços do líquido. Deixar repousar e só filtrar no momento de beber. Deve-se tomar uma chávena em jejum durante três dias.

Quanto à famosa aguardente de medronho, bebida tóxica, como de resto todas as aguardentes, façam como eu. Aspirem apenas o seu delicado aroma frutado que faz crescer-água-na-boca e ativa as papilas gustativas. Vejam como se acelera de imediato o processo da digestão. Eis, só por si, um bom aperitivo e um ótimo digestivo!

## **Biblioteca da SPN**

### **Manual de Dietética Natural para as doenças do Estômago e Intestinos**

O texto que se segue contém excertos do livro do “Manual de Dietética Natural para as doenças do estômago e intestinos”, escrito por colaboradores da clínica do Dr. Bircher-Benner. O livro é antigo, encontra-se disponível para consulta presencial ou para requisição dos sócios(as) (ref<sup>a</sup> B769). Caberá ao leitor, verificar se os aconselhamentos nele presentes, que são a opinião dos autores, 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.

“O estômago e o intestino do ser humano não servem só para a assimilação da comida sólida e líquida. Ambos constituem também os bastiões duma construção bem ordenada, que serve de muralha ao nosso organismo, face a face dum ambiente rico em influências mórbidas. Se estes bastiões se acham em bom estado e prontos a funcionar, possuímos uma proteção contra as consequências múltiplas e nefastas, provenientes dos defeitos e erros de nutrição.

Mas se o estômago e o intestino enfraquecem ou caem doentes, transformam-se em “pontas de apoio avançadas” da doença, e então o corpo somente dispõe de posições de defesa internas.

Eis a razão por que os doentes atingidos de infeções gastro intestinais deverão ter mais cuidado com os seus hábitos alimentares e com o seu modo de vida, esforçando-se por restabelecer uma digestão sã, se desejarem conservar, mesmo em idade avançada o equilíbrio da saúde.

A boca é o primeiro destes bastiões conservadores da saúde, mas em geral, nota-se a tendência para o esquecer. A Natureza concebeu a boca de forma a poder cumprir uma série de tarefas importantes, logo que recebe os alimentos. São estes: A trituração e a transformação dos alimentos em papa, a salivação, que serve para a pré-digestão, e a detecção dos alimentos, com o auxílio do paladar, com vista à sua assimilação. Este primeiro bastião, a boca, já por si, é entre nós, débil e decadente: a comida é mal mastigada e engolida, sem ser suficientemente ensalivada; só se procuram os excitantes gustativos mais violentos, enquanto os elementos reais de mais fino sabor, os que representam valor vital da nutrição, passam despercebidos; a reação do céu da boca é sufocada por um tempero excessivamente forte e embotado por quantidades de agentes muito açucarados, excitantes e irritantes.

Tal como a boca, o estômago, o duodeno, o intestino delgado e o intestino grosso, são, com todos os seus órgãos acessórios, bastiões de defesa contra a doença, “escalonados” uns atrás dos outros. Neste pequeno manual das doenças gastro-intestinais, tentámos descrever, o melhor possível, todas as medidas preventivas que é preciso tomar contra todas estas afecções, porque elas constituem uma série ameaça contra a saúde;

Os diversos regimes para os quais este manual está destinado a servir de guia, assentam no princípio, que mais vale orientarmo-nos no sentido duma cura verdadeira e duradoura da doença; por outras palavras, trata-se de aplicar uma dietética susceptível de trazer ao organismo um máximo de substâncias vitais e de alimentos crus, tendo sempre em conta as fraquezas orgânicas existentes. A melhor maneira de conseguir isto é aplicar primeiro um regime baseado exclusivamente em alimentos crus selecionados, e de passar, progressivamente, depois dum regime de transição, para o regime “normal”.

Há um princípio para curar todas as doenças gastro-intestinais: os tecidos doentes, não só têm necessidade de ser poupados, como de serem estimulados de novo e reeducados. Toda a doença gastro-intestinal necessita de certos fatores de cura eficazes, provenientes de uma alimentação natural, composta de alimentos crus, como sumos de frutos frescos e legumes corretamente preparados – porque o modo de preparação tem nisto uma importância primordial.

A absorção de alimentos crus deve fazer-se antes de se começar a comer qualquer outro alimento. Além disto, sem calma, sem repouso interno e externo, e sem uma atmosfera de confiança e de vontade na alegria, o doente atacado por uma afecção gastro-intestinal não pode curar-se.

São absolutamente proibidos os excitantes contra a Natureza, como o café, o chocolate, as bebidas alcoólicas, o tabaco, os bombons e os doces.

Regra geral: Todo o doente do estômago ou de intestinos, deverá submeter-se ao diagnóstico do médico, que dirá se será necessária uma sondagem ao estômago, ou uma radiografia; só ele lhe poderá dizer se estamos em presença duma hiperacidez gástrica, duma doença nervosa do estômago, duma ptose, ou ainda se existem úlceras, cicatrizes ou tumores.