

VIDA SÃ

BOLETIM INFORMATIVO

Sociedade Portuguesa de Naturalogia

Pelas Leis Naturais – Pela Cultura Integral do Indivíduo

Fundada em 13 de Outubro de 1912

Instituição de Utilidade Pública (DR II s., nº4, de 05-01-1991)

Rua do Alecrim, 38-3º, 1200-018 Lisboa

Tel. / Fax: 21 346 33 35

Website: www.spn.eco-gaia.net

E-mail: spn@eco-gaia.net



97º ANIVERSÁRIO

SEMANA VEGETARIANA

ACTIVIDADES

CURSOS

CONFERÊNCIAS

NOTÍCIAS

PLANTAS ÚTEIS

MEDICINA NATURAL

Nº5 / 2009 OUTUBRO — NOVEMBRO

ÍNDICE

FICHA TÉCNICA.....	2
EDITORIAL.....	3
NOTÍCIAS.....	4
BIBLIOTECA, LIVROS, JORNAIS, REVISTAS, BOLETINS.....	6
MOVIMENTO ASSOCIATIVO.....	7
HORÁRIOS.....	7
A NÃO PERDER.....	8
SÁBADOS DE RADIESTESIA.....	10
PASSEIOS PEDESTRES.....	10
CONFERÊNCIAS.....	11
SESSÕES DE VÍDEO.....	11
EM DESTAQUE: Vegetarianismo — datas comemorativas.....	12
PRODUTOS ÉTICOS E ECOLÓGICOS NA SPN.....	16
ARTIGO DE OPINIÃO: A Medicina Neo-Hipocrática.....	17
RESENHAS ÚTEIS SOBRE PLANTAS: Hissopo.....	18
NATURISMO MODERNO.....	20
MEDICINA NATURAL: Cistite.....	22
ACTIVIDADES, DIA A DIA, HORA A HORA.....	24

FICHA TÉCNICA

Propriedade: **Sociedade Portuguesa de Naturalogia. NIF: 500949581**

Coordenação: **Sofia Barradas**

Revisão: **Direcção**

Tiragem: **600 exemplares**

Edição **bimestral**.

A responsabilidade dos textos assinados é dos seus autores.

Distribuição gratuita e exclusiva a sócios.

Sociedade Portuguesa de Naturalogia

Pelas Leis Naturais – Pela Cultura Integral do Indivíduo

Fundada em 13 de Outubro de 1912

Instituição de Utilidade Pública (DR II s., nº4, de 05-01-1991)

Rua do Alecrim, 38-3º, 1200-018 Lisboa Website: www.spn.eco-gaia.net

Tel. / Fax: 21 346 33 35

E-mail: spn@eco-gaia.net

SERÁ SEMPRE VERÃO?

A

pós um Verão muito quente, quer em termos climáticos, quer em termos políticos, eis que voltamos à vivência normal com as baterias supostamente carregadas. Cada estação do ano tem as suas peculiaridades, a natureza manifesta-se de maneira diferente e há que saber entendê-la e retirar dela justos ensinamentos e proveitos.

A globalização alimentar que há muito nos rege tende, consumisticamente, a fazer de todo o ano, permanentes Primaveras, permanentes Verões... Os supermercados vendem, durante 365 dias, peras, ameixas, melões...

Pois bem, compete aos consumidores estarem atentos para a necessidade de consumirem preferencialmente os géneros próprios de cada época e de cada região. Este aspecto que parece pormenor de somenos, é deveras importante para o equilíbrio bio-físico do Homem e dos seres que com ele coabitam no planeta azul.

Não nos podemos esquecer que a próxima Revolução deverá ter na mudança imperiosa dos comportamentos consumistas, uma das suas principais vertentes.

Miguel Boieiro

Presidente da Direcção

RECOMEÇO DE ACTIVIDADES

Chi Kung: já iniciou mas estão sempre abertas as inscrições para novos alunos.

Esperanto: 5ª feira, 1 de Outubro

Pilates: 6ª feira, 2 de Outubro

Yoga (professora Margarida Azevedo): sábado, 2 de Outubro

Yoga (professor Francisco Palma): 3ª feira, 6 de Outubro

Mentalismo: 3ª feira, 6 de Outubro

Relaxamento e Meditação: 4ª feira, 7 de Outubro

Pintura a óleo: 4ª feira, 7 de Outubro

Pintura acrílica: 2ª feira, 12 de Outubro (aulas gratuitas em Outubro)

APRESENTAÇÃO DE LIVRO SOBRE VEGETARIANISMO

O ensaio *Vegetarianismo, a solução para uma vida e um mundo melhor*, da autoria de Delmar Domingos de Carvalho, sócio e colaborador da SPN, será apresentado pelo Vice-Presidente da Direcção, Dr. António Cardoso, vegetariano e naturista há 62 anos. O evento ocorrerá na nossa sede no Sábado, dia 3 de Outubro, às 16h. Apela-mos a todos os sócios e amigos para estarem presentes de modo a conhecerem esta valiosa obra que já está disponível na nossa biblioteca temática e que também será colocada à venda no dia da apresentação.



IV JORNADAS PORTUGUESAS DE MEDICINA E ESPIRITUALIDADE

A 4ª edição deste evento, que já é uma referência em Portugal, decorrerá nos dias 14 e 15 Novembro, no Auditório da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa - Cidade Universitária.

Tendo como pano de fundo o tema central “A Espiritualidade em Acção: Novos Rumos para a Saúde”, especialistas nacionais e brasileiros de diferentes áreas médicas vão falar sobre a aplicação prática da Espiritualidade em várias afecções: no Transtorno Afectivo Bipolar; na Epilepsia e no Transtorno de Deficit de Atenção e Hiperactividade (TDAH); na Toxicodependência – drogas, álcool e tabaco; na Diabetes; no Cancro; na Infertilidade.

97º ANIVERSÁRIO

Sábado, 17 de Outubro de 2009

PROGRAMA

17h **Festa**

20h **Jantar de Gala**

Servido em regime de *Buffet*, com ementa vegetariana confeccionada com alimentos de produção biológica.

Ementa

Paté de grão-de-bico

Sopa de abóbora à indiana

“Paella” de bulgur com tofu

Salada de cogumelos “macrolepiota procera”

Salada asiática

“Tempura” de flores de abóbora

Marmelo geleizado

Bolo de maçã

“Chá” de frutos de “rubus fruticosus”

Suco de cenoura

Nota: A Festa é de entrada livre. Todos estão convidados
A contribuição para o jantar é de 12,00€.
Gratuito para crianças até aos 6 anos. Dos 6 aos 12 anos, a
contribuição será de 6,00€.
Agradece-se a inscrição para o jantar até dia 15 de Outubro.

BIBLIOTECA

Existe uma grande gama de obras com possibilidade de requisição domiciliária para os associados e de empréstimo para leitura no local para não-sócios. Alguns dos temas à disposição são: naturismo, vegetarianismo, saúde, alimentação e nutrição, terapias naturais, forma física, agricultura e jardinagem, espiritualismo, filosofia e sociologia.



Agradecemos as publicações enviadas por várias entidades

Natura Medicatrix Boletim da Federação de Medicinas Não Convencionais.
(mensal)

Elo Associativo Boletim da Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto.

Campismo e Montanhismo Órgão Informativo da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal. (trimestral)

A Joaninha Boletim Informativo da AGROBIO (mensal)

INFO.FED Boletim electrónico da FPN - Federação Portuguesa de Naturismo.
(mensal)

O Natural Boletim informativo do CNC (Clube Naturista do Centro)

Cozinha Natural Revista de receitas vegetarianas, veganas e macrobióticas.
(mensal)

Beija Flor Natural Revista sobre saúde, ambiente e sociedade (mensal)

Saúde Actual Revista de Saúde Natural, Ciência e Ambiente (bimestral)

Animal People, News for People Who Care About Animals (Notícias para quem se preocupa com os animais) Jornal da Animal People, Inc.

Descobertas Boletim do Centro Nacional de Cultura (trimestral)

Associação Portuguesa de Deficientes Jornal (mensal)

Região de Rio Maior Semanário Independente (semanal)

A Página da Educação Jornal (mensal)

BIN Agenda Cultural da Câmara Municipal de Tomar (mensal)

MOVIMENTO ASSOCIATIVO

Damos as boas vindas aos novos sócios

Nº 4551 — Victor Lamberto
Nº 4552 — Eduardo Martinez Pinto
Nº 4553 — Ireneu Patrício Vicente
Nº 4554 — Luís Miguel do Rosário Ramos
Nº 4555 — Lisete Ferreira da Silva

Contribua para o conteúdo do site da SPN!

Se tem particular interesse numa das temáticas abarcadas pela Naturologia e gostaria de escrever algo sobre a mesma; se é profissional de medicina ou terapias naturais e já tem textos ou apontamentos que deseje partilhar; se estuda os assuntos da Naturologia e gostaria de divulgar as conclusões; envie-nos os seus textos através de carta ou email, pois poderão ser incluídos no site www.spn.eco-gaia.net e assim partilharmos conhecimentos!

Áreas de interesse:

AGRICULTURA BIOLÓGICA , BIODINÂMICA, PERMACULTURA,
AMBIENTE, ECOLOGIA, ALIMENTAÇÃO NATURAL (VEGETARIANISMO),
CAMPISMO, PEDESTRIANISMO, MONTANHISMO,
MEDICINAS E TERAPIAS NATURAIS, NUDO-NATURISMO.

NB: Os textos serão analisados pela SPN e esta reserva-se o direito de os incluir, ou não, no site. Só serão aceites textos assinados e acompanhados de fotocópia do Bilhete de Identidade do/s autor/es e autorização de uso. Não devem conter qualquer tipo de publicidade a produtos ou serviços. Devem incluir referências e créditos quando o conteúdo o exigir. A SPN poderá chegar a acordo com o/s autor/es quanto a possíveis correcções ao conteúdo do/s texto/s.

Horários

Secretaria e Biblioteca: dias úteis, das 12h às 19h
Refeitório vegetariano: dias úteis, das 12h às 14h30

A NÃO PERDER

3^{as} e 6^{as} feiras, 9h - 10h

PILATES

NOVO NA SPN!

Professora Patrícia Fragoso

O método Pilates é um sistema de treino corporal muito completo, em que o corpo é trabalhado como um todo, orgânico e fluido, desde a musculatura mais profunda à mais periférica, em que tanto a mente como a respiração têm um trabalho fundamental.

O método foi criado por Joseph Pilates que chamou ao seu sistema "a arte de contrologia".

Benefícios principais:

- aumento de energia;
- aumento do controlo, da força e da estabilidade;
- melhoria das posturas, através de reequilíbrios e correcções;
- equilíbrio e alinhamento de vários grupos musculares;
 - alongamento dos músculos;
 - respeito pelas articulações;
- aumento da mobilidade articular da coluna.

NOTA: o horário pode ser ajustado conforme preferência dos inscritos.

INSCREVA-SE JÁ! CURSO DE TANTRA YOGA

Professor Nuno Palha

DURAÇÃO: 6 Sessões de 2h30m cada (2 domingos por mês)

OBJECTIVOS

- ▶ Desenvolver o potencial físico, mental e espiritual;
- ▶ Proporcionar conhecimento para uma prática individual;
- ▶ Conhecer os aspectos da Ciência do Yoga;
- ▶ Trabalhar a coordenação motora e o equilíbrio;
- ▶ Aprofundar a relação mente-corpo;
- ▶ Manter o corpo saudável e flexível;
- ▶ Incrementar a auto-confiança e a concentração;
- ▶ Tonificar os músculos e relaxar o corpo;
- ▶ Equilibrar o sistema nervoso e o sistema endócrino;
- ▶ Aumentar a capacidade de assimilação intelectual;
- ▶ Melhorar a circulação sanguínea;
- ▶ Reforçar o aparelho respiratório;
- ▶ Adquirir harmonia, calma e serenidade física e mental.

Não é necessário experiência nem flexibilidade.

TEMAS A ABORDAR

Tantra e a origem do Yoga;
Ásanas (Posturas de Yoga);
Bio-Psicologia;
As Camadas da Mente;
Meditação e Mantras;
Dieta.

METODOLOGIA

1. Alongamentos;
2. Posturas de yoga (Ásanas);
3. Auto-Massagem;
4. Relaxamento;
5. Mantra e Meditação;

CURSO DE REIKI - 1º nível

Próximas datas: **31 OUTUBRO e 21 NOVEMBRO**

10H-19H

Por Paula Soveral

SISTEMA TRADICIONAL DE CURA NATURAL MIKAO USUI (FÍSICA, EMOCIONAL, MENTAL E ESPIRITUAL)

REIKI é uma palavra japonesa que significa **Força da Energia Vital Universal**. Ser praticante de Reiki significa tornar-se veículo para canalizar esta energia a fim de se ajudar a si próprio, os outros, todos os seres vivos e todo o planeta.

REIKI É:

- ▶ Uma técnica de “imposição de mãos” fácil de aprender;
- ▶ Uma técnica possível de utilizar em qualquer lugar, altura ou situação;
- ▶ Uma técnica para activar, restaurar e equilibrar energia;
- ▶ Um método de cura natural, profiláctico e de manutenção de bem-estar;
- ▶ Um método que pode e deve ser usado em colaboração com a medicina tradicional ou outras;
- ▶ Uma técnica de auto-ajuda com vista ao crescimento pessoal;
- ▶ Uma dádiva de AMOR INCONDICIONAL que, por isso mesmo, só pode significar o BEM.

Iniciar-se em REIKI significa tudo isto e muito mais...

“SÓ PODE RECEBER QUEM SABE DAR” – E, POR ISSO MESMO, REIKI SIGNIFICA, ANTES DE MAIS, UMA TROCA QUE PRESSUPÕE UMA ATITUDE INTERIOR DE PROFUNDA HUMILDADE.

WORKSHOP PRÁTICO DE TAROT Nível 2 TIRAGENS DIVERSAS E INTERPRETAÇÃO

SÁBADO, 10 OUTUBRO

10H -13H

Com Paula Soveral

DESTINATÁRIOS: ex-alunos do curso *TAROT, O CAMINHO DOS 22 ARCANOS MAIORES* e todas as pessoas com outros cursos de iniciação ou conhecimentos de Tarot.

Paula Soveral frequentou o Curso de **Filosofia** da Fac. de Letras de Lisboa. Estuda **Astrologia** desde os 15 anos e **Tarot** desde os 25.

Consultas de Tarot: desconto de 10% para sócios durante o mês de Outubro

Mais informações em www.paulasoveral.net

SÁBADOS DE RADIESTESIA

ENCONTROS DE ESTUDO PARA A AUTOTERAPIA

Com Afonso Cautela

Início: 10 de OUTUBRO (a primeira sessão tem entrada livre)
Duração: dois Sábados por mês até 21.12.2012 14h30 às 17h

Objectivos:

- ▶ Sincronizar o destino individual e colectivo com o imperativo cósmico;
- ▶ Decidir sobre a opção prioritária: aprender a viver ou aprender a morrer ?;
- ▶ Responder em simultâneo aos dois desafios cósmicos cruzados:
 - 1) da contagem decrescente (cronograma 21.12.2012);
 - 2) da era zodiacal de Aquário (frequência vibratória $\phi 1$ a $\phi 31$).

Ferramenta de estudo para investigação e prática: pêndulo de Radiestesia Holística segundo o método de Etienne Guillé.

PASSEIOS PEDESTRES

18 de Outubro

ALMOÇAGEME – ARRIBAS DA PRAIA GRANDE

Encontro: 9h30 - Est. Caminhos de Ferro de Sintra.
ou 10h20 - Igreja de Almoçageme.

15 de Novembro

SERRA DE MONSANTO

Encontro: 9h30 - Cruz das Oliveiras (autocarros Carris nºs 11 e 29)

NB: Para os passeios, sugere-se que os participantes levem, além de calçado e protecção adequados; água e comida, pois almoçar-se-á durante o percurso. Relembramos que a SPN promove o vegetarianismo, recomendamos, portanto, que o almoço seja sempre vegetariano.

blog dos passeios pedestres: amigosdospasseios.blogspot.com

A organização declina qualquer responsabilidade pela ocorrência de acidentes ou outros acontecimentos que possam surgir durante os passeios.

Círculo de Amigos de Bruno Gröning

Ajuda e cura espiritual através dos ensinamentos de Bruno Gröning

REUNIÕES ABERTAS NA SPN — 15h

Próximas datas: 11 de Outubro, 1 e 22 de Novembro.

Mais informações no site: www.bruno-groening.org

Contacto em Portugal: bruno.groening.portugal@gmail.com

CONFERÊNCIAS

SÁBADOS 18H SEGUIDAS DE JANTAR VEGETARIANO, ÀS 20H*
COORDENAÇÃO - DR. ANTÓNIO CARDOSO **ENTRADA LIVRE**

10 OUTUBRO O PRINCÍPIO DE GILBREATH, Dr^a Lúgia Amado.
Um princípio baseado em sequências matemáticas que cada um pode aplicar em sua casa, com surpreendentes experiências.

24 OUTUBRO A GRIPE E AS VACINAS NUMA VISÃO NATURALISTA ,
Prof. Luís Garcez.

7 NOVEMBRO NOVAS INVESTIGAÇÕES PARA O TRATAMENTO NATURAL DO CANCRO (3^a PARTE), Fernando Alves Martins.
Na continuação das muito participadas conferências proferidas sobre o tema, Fernando Alves Martins expõe interessantes dados sobre o assunto.

28 NOVEMBRO UMA VIAGEM À CHINA, Dr. António Cardoso.

PF inscreva-se nos jantares que se seguem às conferências até à quinta- feira anterior.

* A contribuição para o jantar é de 8€

15 OUTUBRO, 5^a FEIRA — 18H

INTRODUÇÃO AO ESPERANTO - LÍNGUA INTERNACIONAL, Miguel Boieiro.
Conferência incluída no programa da 13^a edição da **Festa no Chiado**, promovida pelo Centro Nacional de Cultura.

SESSÕES DE VÍDEO

Apresentação de filmes ou de documentários sobre temáticas relacionadas com os ideais da SPN, como por exemplo: vegetarianismo, direitos dos animais, naturismo, ambiente e ecologia, estilos de vida saudáveis, terapias naturais, espiritualidade, desenvolvimento pessoal, temas sociológicos, etc.

EXCLUSIVO PARA SÓCIOS

PLAYTIME - VIDA MODERNA

16 OUTUBRO, 19H15

Realizador: Jacques Tati | Itália, 1967

Actores: Jacques Tati, Barbara Denneck, Billy Kearns, Rita Maiden, Jack Gauthier.

Sinopse: Tati construiu praticamente uma cidade, com restaurantes, farmácia, prédios comerciais e até um aeroporto. Um filme que dispensa legendas, já que toda a narrativa se centra nas coreografias cómicas e encantadoras das personagens. Situações hilariantes, num filme que evidencia e satiriza o modernismo e o choque tecnológico.

DIA MUNDIAL DO VEGETARIANISMO

Depois da Sociedade Vegetariana Norte Americana o ter estabelecido em 1977, as comunidades vegetarianas de todo o mundo têm celebrado o Dia Mundial do Vegetarianismo, todos os anos, no dia 1 de Outubro.

Espera-se que neste dia especial se comemore o prazer, a compaixão e os muitos aspectos do vegetarianismo que dão outro sabor à vida nos campos de preocupações com a saúde, compaixão pelos animais, consciência ecológica ou o problema da fome global.

EUV - União Vegetariana Europeia
In: www.euroveg.eu/lang/pt/events/wvd.php

SEMANA VEGETARIANA

Aproveitando a proximidade do **Dia Mundial do Vegetarianismo** (01 de Outubro) e **Dia do Animal** (04 de Outubro), dedicam-se sete dias à promoção e divulgação do vegetarianismo enquanto estilo de vida mais saudável, ético e ecológico, bem como a informar sobre as vantagens de uma alimentação vegetariana. É uma semana em que várias entidades, um pouco por todo o país, promovem o vegetarianismo, com eventos, descontos ou promoções. A SPN associa-se a esta iniciativa e promove, no dia 3 de Outubro, pelas 16h, a apresentação do livro ***Vegetarianismo, a solução para uma vida e um mundo melhor.***

Mais informações sobre a Semana Vegetariana no site: www.semanavegetariana.com



DONALD WATSON, FUNDADOR DA VEGAN SOCIETY. VIVEU 95 ANOS. OPTOU PELO VEGETARIANISMO AOS 15 ANOS E FOI VEGANO DURANTE 60 ANOS.

DIA MUNDIAL VEGANO

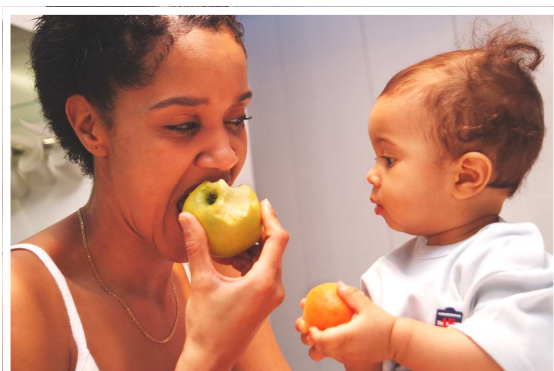
O Dia Mundial do Veganismo tem sido comemorado a 1 de Novembro desde o 50º aniversário da *Vegan Society* (Sociedade Vegana do Reino Unido) em 1994. O veganismo vai muito para além da alimentação, pois não exclui apenas todos os produtos de origem animal da alimentação, mas também o uso de produtos derivados de animais (roupa, cosméticos, artesanato) ou de produtos testados em animais (cosméticos, medicamentos). É ainda pela não-exploração animal, seja em touradas, circos com animais, caça, pesca ou jardins zoológicos.

Adaptado de: www.centrovegetariano.org

A OPINIÃO DOS NUTRICIONISTAS

A posição da Associação Dietética Americana (ADA - American Dietetic Association) e dos Dietistas do Canadá (Dietitians of Canada) é a de que as dietas vegetarianas correctamente planeadas são saudáveis, nutricionalmente equilibradas e benéficas para a saúde e na prevenção e tratamento de algumas doenças. Esta tomada de posição revê a corrente de informação científica relacionada com nutrientes chave para os vegetarianos, incluindo proteína, ferro, zinco, cálcio, vitamina B-12, vitamina A, ácidos gordos omega 3 e iodo. Uma dieta vegetariana, incluindo a vegana, pode satisfazer as actuais recomendações para todos estes nutrientes.

Em alguns casos, o recurso a alimentos fortificados pode ser útil na satisfação das recomendações para nutrientes individuais. As dietas veganas bem planeadas, assim como outros tipos de dietas vegetarianas, são adequadas para todas as etapas da vida, mesmo durante a gravidez, lactação, infância e adolescência.



As dietas vegetarianas oferecem um grande número de benefícios nutricionais, incluindo um nível inferior de gordura saturada, colesterol e de proteína animal, assim como um nível mais elevado de hidratos de carbono, fibra, magnésio, potássio, ácido fólico, e antioxidantes, tais como vitaminas C e E e fitoquímicos.

Os vegetarianos têm sido apresentados como tendo um nível mais baixo de massa corporal do que os não vegetarianos, assim como taxas

mais baixas de morte de doenças do coração; os vegetarianos também revelam menores níveis de colesterol no sangue; menor pressão arterial e taxas inferiores de hipertensão, de diabetes Tipo2 e de cancro da próstata e do cólon.

Os profissionais da nutrição têm a responsabilidade de apoiar e encorajar aqueles que expressem algum interesse em optar por uma dieta vegetariana. Estes podem desempenhar um papel chave na educação de pacientes vegetarianos acerca das fontes alimentares de nutrientes específicos, da compra e preparação da comida e de qualquer modificação alimentar que seja necessária para satisfazer necessidades individuais.

Publicado em *Journal of American Dietetic Association*, 2003

Sabia que

A palavra **vegetariano** deriva do termo latim **vegetus**, que significa “**inteiro, sadio, fresco ou vivaz**”, como em *homo vegetus*: indivíduo mental e fisicamente vigoroso.

O significado original da palavra implica uma postura filosófica e moral equilibrada de vida, que vai para além da questão da alimentação.

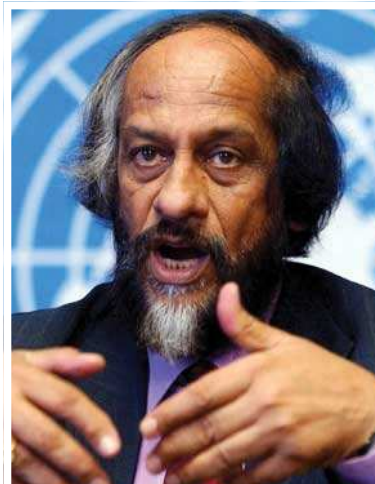
VEGETARIANISMO COMBATE AQUECIMENTO GLOBAL

Segundo o principal cientista climático da Organização das Nações Unidas (ONU) Rajendra Pachauri, que preside o Painel Intergovernamental sobre Alterações Climáticas (IPCC) “as pessoas deveriam considerar comer menos carne como uma forma de combater o aquecimento global” Números da ONU sugerem que a produção de carne lança mais gases do efeito estufa na atmosfera do que todo o sector dos transportes.

"A Organização da ONU para Agricultura e Alimentos (FAO) estima que as emissões directas da produção de carne correspondem a 18% do total mundial de emissões de gases do efeito estufa. Então eu quero destacar o facto de que, entre as opções para reduzir as mudanças climáticas, mudar a dieta é algo que deveria ser considerado."

O número da FAO de 18% inclui gases de efeito de estufa libertados em todas as etapas do ciclo de produção da carne - abertura de pastos em florestas, fabricação e transporte de fertilizantes, queima de combustíveis fósseis em veículos de quintas e as emissões físicas de animais bovinos e ovinos.

As contribuições dos principais gases do efeito de estufa - dióxido de carbono, metano e óxido nítrico - são praticamente equivalentes, segundo a FAO. O transporte, em contraste, é responsável por apenas 13% da pegada ecológica relativa a emissão de gases da humanidade, segundo o IPCC.



RAJENDRA PACHAURI
FOTOGRAFIA DE AFP

A embaixatriz da CIWF(Compaixão nas Quintas Mundiais, em tradução-livre), Joyce D'Silva, disse que pensar nas alterações climáticas poderia motivar as pessoas a mudar os seus hábitos:

"Pesquisas mostram que as pessoas estão preocupadas com as emissões de carbono e por isso reduzem as viagens de carro, por exemplo; mas talvez não percebam que mudar o que está no seu prato pode ter um efeito ainda maior."

Benefícios

Há várias possibilidades de redução dos gases de efeito de estufa associados aos animais em quintas: desde o ponto de vista científico, como as variedades de gado geneticamente criadas para produzirem menos metano em flatulências, até à redução da quantidade de transporte envolvido, comendo animais criados localmente.

DIA MUNDIAL DO VEGETARIANISMO: 1 DE OUTUBRO DIA MUNDIAL DO VEGANISMO: 1 DE NOVEMBRO

(continuação)



6% DO ALIMENTO CONSUMIDO PELO GADO É CONVERTIDO EM GÁS METANO. O METANO É 24 VEZES MAIS POTENTE DO QUE O DIÓXIDO DE CARBONO, CONTRIBUINDO COM 15% DO TOTAL DO AQUECIMENTO GLOBAL.

"A União Nacional dos Fazendeiros da Grã-Bretanha está comprometida em assegurar que a agropecuária seja parte da solução nas mudanças climáticas, e não parte do problema", disse à BBC uma porta-voz do órgão.

"Nós apoiamos fortemente as pesquisas com o objectivo de reduzir as emissões de metano dos animais de quintas, por exemplo, mudando a sua alimentação e usando a digestão anaeróbica."

As emissões de metano de quintas britânicas desceram 13% desde 1990.

Mas a maior fonte mundial de dióxido de carbono vindo da produção de carne é a desflorestação, principalmente de florestas tropicais, que deve continuar enquanto a demanda por carne crescer.

D'Silva acredita que os governos deveriam levar esses factores em conta quando negociarem um sucessor ao

Protocolo de Kyoto: "Eu gostaria de ver governos colocarem metas para a redução de produção e consumo de carne", disse.

"Isso é algo que deveria provavelmente acontecer a nível global como parte de um tratado negociado para as alterações climáticas, e seria feito de forma justa, para que as pessoas que têm pouca carne no momento, como na África subsaariana, possam comer mais, e nós no Ocidente comeríamos menos."

Pachauri, no entanto, vê a questão mais como uma escolha pessoal.

"Eu não sou a favor de ordenar coisas como essa, mas se houver um preço (global) sobre o carbono, talvez o preço da carne suba e as pessoas comam menos", disse.

"Mas, se formos sinceros, menos carne também é bom para a saúde, e ao mesmo tempo reduziria as emissões de gases de efeito de estufa."

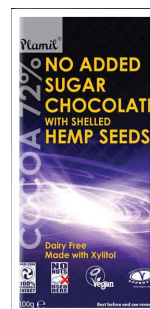


O QUE ESCOLHE COMER TEM UM IMPACTO ENORME NO AMBIENTE, NA SUA SAÚDE, NA VIDA DOS ANIMAIS, NA ECONOMIA E NA COMIDA DISPONÍVEL PARA OUTRAS PESSOAS.

Do artigo: "Comam menos carne", diz principal cientista da ONU, de 07/09/2009, BBC Brasil

ADQUIRA PRODUTOS ÉTICOS E ECOLÓGICOS NA SPN

Com cânhamo: óleo puro 500ml; chocolate preto com sementes de cânhamo; champô e amaciador, sabonete, creme hidratante, óleo de massagem, protector solar e desodorizante.



Barras cruas Nakd! (as deliciosas *raw bars* pela primeira vez em Portugal!)

Smoothies Frullo (morango e banana; amora e mirtilo; manga e maracujá)

Suplementos e complementos alimentares:

Vitamina B12 Now (fórmula cyanocobalamina), Methylcobalamina (Vegana), Probiótico Veganicity, Cats Claw (Unha-de-gato), CoQ 10, lisina, levedura de cerveja, bagas Goji.



Rações vegetarianas para cão e gato: granulado seco e paté, da marca vegetariana Benevo.

Higiene pessoal: dentífrico, sabonete, gel duche, champô, amaciador, creme de mãos, creme para rosto, exfoliante facial e corporal, óleo de massagem, protector solar, desodorizante, creme de barbear (Faith in Nature, Aubrey Organic's / Men's Stock, Yaoh)



Higiene e limpeza do lar: detergentes ecológicos e veganos da Clear Spring / Faith in Nature, nozes de Saponária - detergente natural.

VEGETARIANISMO X

A Medicina Neo-Hipocrática

Na nossa actividade literária com mais de 40 anos, já criámos alguns vocábulos. Também aqui devemos ajudar a vivificar o idioma do país onde de novo nascemos, e se possível de outros povos; neste caso, as palavras que compõem o título não são da nossa autoria.

Ouvimo-la pela primeira vez ao nosso amigo Dr. Adriano de Oliveira, médico que, como já afirmámos teve de mudar de hábitos quando tinha os seus 40 anos. Nasceu recentemente para os mundos superiores, com a bonita idade de 91 anos, tratando pelo sistema que ele dominava de neo-hipocrática.

O que é esta medicina?

Bem, aposta essencialmente na prevenção, e neste campo no regímen vegetariano devidamente aplicado; como nos meios curativos desde a hidroterapia, no uso da musicoterapia, como nos medicamentos químicos, fármacos, quando necessários, como no uso sábio das novas tecnologias, como nas cirurgias, etc.

No fundo faz uma união entre a medicina natural e a alopática, usando-as com discernimento, com sabedoria, para bem dos enfermos.

Somos de opinião que vai ser este o caminho que cada vez mais se irá seguir, para, a seu tempo, se aplicar a medicina paracelsiana.

Esta, do grande médico Paracelso, como de Robert Fludd, como de muitos outros médicos eminentes, será a medicina do futuro a que chamamos de cosmobiomedicina, este vocábulo da nossa responsabilidade. Aqui vai entrar de novo a astrosofia, como a grafologia, a clarividência voluntária, além como já se disse, a transplantação de órgãos, mas criados por alta tecnologia e com fins altruístas, como toda um filosofia preventiva, em sintonia com as Leis Divinas.

Só que, mais uma vez, lembramos que tudo tem o seu tempo.

Delmar D. Carvalho, Sócio N°779, teve a amabilidade de autorizar a publicação dos seus textos sobre vegetarianismo. Assim, e ao longo das próximas edições, serão divulgados na rubrica "Artigo de Opinião". Fonte dos artigos: www.cosmocraciarosacruziana.pt.vu

HISSOPO

Em Agosto tivemos a honra de acolher no nosso País uma delegação de Brest (França) que em viagem itinerante que durou dois meses, através de França, Espanha e Portugal, divulgou a filosofia e a prática das hortas partilhadas pelas comunidades locais em espaços públicos (“jardins partagés – cultiver ensemble”).



Os simpáticos bretões trouxeram com eles, em reboque especial, um jardim nómada com plantas colhidas em Brest, levando, em contrapartida, outras plantas dos locais visitados. Intentaram assim, demonstrar que cultivar em comum pelo modo de produção biológico é bom para o ambiente e óptimo para a saúde física e mental das gentes. A última etapa ocorreu em Alcochete. Com o apoio logístico da Câmara, estiveram três dias entre nós, deixando por fim as plantas dispostas no Pólo Ambiental das Hortas. É

claro que os acompanhei quanto pude, dado o fervor que tenho por estas matérias. Participei também na palestra e no jantar organizado pela “Projecto 270” na Costa da Caparica, onde tive a oportunidade de observar as plantações que esta empresa de agricultura biológica possui nas “Terras da Costa”, outrora classificadas como os melhores solos da península de Setúbal para a produção de primores hortícolas.

Ora tudo isto vem a propósito, porque nos canteiros das aromáticas da Projecto 270, a espécie de longe mais exuberantemente florida era a do hissopo, ou seja, *Hyssopus officinalis* L., planta sagrada da antiguidade.

Existem, desde remotas eras, abundantes referências ao hissopo e em particular no livro sagrado dos cristãos – a Bíblia. Na obra “Les Belles Plantes de la Bible” que adquiri há tempos em Jerusalém, o hissopo aparece logo à cabeça. No entanto, salvo melhor opinião, o autor identifica-o como hissopo-da-síria (*Origanum syriacum*), planta pertencente igualmente à família das labiadas, mas diferente da que estamos a abordar. Também Paracelso, em “Plantas Mágicas”, se refere elogiosamente ao hissopo.

Trata-se de um semi-arbusto vivaz de 60cm de altura, fortemente aromático, originário do sul da Europa. Possui caules quadrangulares ramificados, folhas pequenas, verde-escuras, opostas, quase sésseis e lanceoladas e flores azuis dispostas em espigas terminais. Cresce em terrenos calcários e secos, mas ainda não o vi na Arrábida. Encontra-se, no entanto, em estado silvestre no Algarve.

O hissopo engloba várias substâncias activas: óleo essencial, taninos, glucósidos amargos (marrubiina), flavonóides, colina, etc.

Paracelso refere as suas propriedades estomacais e expectorantes, indicando-o para combater a debilidade digestiva, as cólicas flatulentas, o catarro, as anginas, as feridas cutâneas e para facilitar os partos. Recomenda a infusão de 16 g da planta num litro de água, bebendo-se várias chávenas por dia, “pois o seu uso não oferece perigo”. Contudo, sabe-se hoje que o hissopo deve ser usado com moderação, já que a sua essência é contra-indicada para as parturientes, podendo também causar crises compulsivas e provocar sintomas epilépticos.

Outros autores recomendam-no para o tratamento da asma, bronquite, tosse, rouquidão, rinite, sinusite, meteorismo, vermes intestinais, falta de apetite e picadas de insectos, através de infusões, lavagens, gargarejos, xaropes, alcoolaturas, cápsulas e supositórios obtidos laboratorialmente.

O hissopo é uma apreciada planta melífera, podendo ser usado como condimento alimentar, em cosmética e na confecção de licores, entre os quais, o famoso “Chartreuse”.



O LIVRO DO DIA

Entrevista com Delmar Domingos de Carvalho, autor da excelente obra *Vegetarianismo, a solução para uma vida e um mundo melhor*.

Quando estamos em Madrid na *Casa del Libro*, na *FNAC*, ou em outras livrarias congéneres encontramos nas prateleiras existentes, inúmeros livros sobre Vegetarianismo, qual deles o mais útil e atraente. Alguns são ainda obras dos saudosos Dr. José de Castro e Prof. Nicolas Capo. Em Portugal, o tema Vegetarianismo está praticamente ausente (excepto nas livrarias da especialidade), como se o Dr. Adriano de Oliveira, o Dr. Indiveri Colucci, o Dr. Vasques Homem e tantos outros, nada tivessem escrito sobre o assunto, cada dia mais actual.

Foi, portanto, com redobrada satisfação que vimos a conceituada Editora Minerva, editar um livro sobre Naturismo, da autoria do nosso dedicado consócio e colaborador Delmar Domingos de Carvalho.



Toda a mudança na minha vida iniciou-se em 1965 – conta-nos o entrevistado – andava na altura com grandes problemas, com grandes interrogações para as quais não encontrava respostas satisfatórias. Lembro-me que perguntava a mim mesmo como era possível viver eternamente feliz no céu sabendo que no inferno existiam pessoas vivendo infelizes durante toda a eternidade.

Claro que as autoridades religiosas não me davam respostas satisfatórias a estas interrogações.

- Que sucedeu então?

- Um amigo meu, de Figueiró dos Vinhos, aconselhou-me a falar com Francisco Marques Rodrigues, ligado ao Rosacrucianismo. Entusiasmado, fui falar

com ele e depois de uma longa conversa saí de sua casa com todas as dúvidas tiradas. Li muito, desde Alexis Carrel a Paracelso, e for este que me encaminhou para o Vegetarianismo.



- E a sua esposa aderiu igualmente ao vegetarianismo?

- Sim, espontaneamente, sem a menor dificuldade. Os meus filhos são também vegetarianos.

- Como admirador de Paracelso, leu certamente várias das suas obras.

- Sim, e uma vez, quando fomos a Lausane, na Suíça, encontrei todas as suas obras, escritas em francês.

- Tirou algum curso na área da Naturopatia?

- O principal foi o que fiz em Bordéus mas, infelizmente, não pude lá ir na altura para completá-lo com a parte prática, como era do programa.

- O que pensa do sumo de uva preta, hoje tão propagado?

- É algo extraordinário, remédio excepcional, de tão simples e eficaz. Mas não quero deixar de falar igualmente no sumo de tomate, que quando cortado ao meio se vê a sua secção dividida em quatro partes, tal como o nosso coração, com dois aurículos e dois ventrículos. Quando os meus netos estão – raramente – doentes com gripes, uns bons sumos destes e de outros frutos, restituem-lhes a saúde desejada.

- Sabemos que a Medicina Natural tem cada vez mais adeptos a nível mundial.

- Na Alemanha, onde há cinco milhões de vegetarianos, as pessoas podem escolher com que regime desejam ser tratadas quando recorrem a um hospital. O Vegetarianismo contribui, do ponto de vista científico, filosófico e ético, para a evolução da humanidade.

Lembramo-nos que grandes vultos em várias áreas, como Albert Schweitzer, Ghandi, Tolstoi, Albert Einstein foram fervorosos adeptos do Vegetarianismo.

E com estas palavras cheias de entusiasmo, a nossa conversa chega ao fim. Apenas fazemos votos para que esta edição da sua obra chegue também rapidamente ao fim. Será bom sinal pois reflectiria que os nossos ideais continuam a evoluir rapidamente e a suscitar cada vez mais interesse, em Portugal.

CISTITE

A utilização de plantas no tratamento de afecções do aparelho urinário, principalmente devido ao seu efeito diurético, tem sobretudo dois objectivos: as infecções urinárias (cistite) e a hipertrofia benigna da próstata, sendo este último tema objecto de análise na próxima edição.

Em condições normais, a urina quando expelida pelos rins é estéril até que atinja a uretra – canal que transporta a urina da bexiga até ao exterior do corpo.

Nas mulheres, a uretra é mais curta que nos homens e a sua abertura está muito perto tanto do ânus como da vagina, sendo mais fácil para as bactérias vaginais ou intestinais criarem uma infecção.

A cistite deve-se, em geral, à ascensão de micro-organismos patogénicos da uretra para a bexiga, em que a bactéria predominante é a E. coli, que atinge cerca de 80 a 90% das pessoas.

No entanto existem causas subjacentes, tais como:

Uso frequente de antibióticos; gravidez; relações sexuais; anormalidades estruturais do tracto urinário; desequilíbrios hormonais, etc.

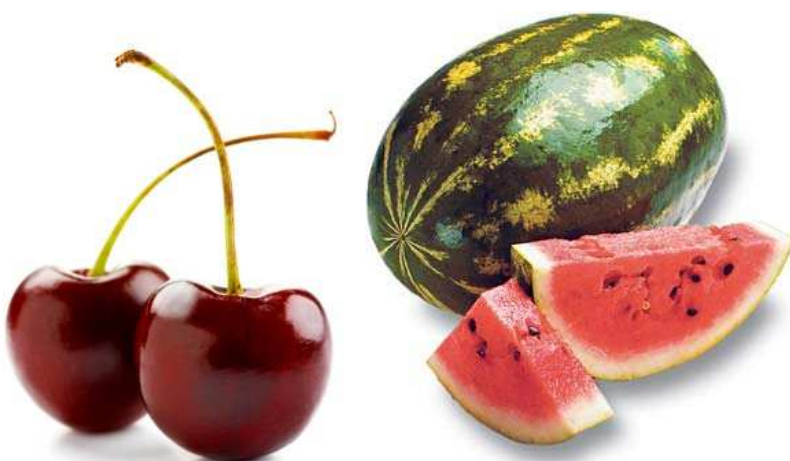
Sinais e Sintomas “clássicos” comuns, são normalmente:

Dor ou sensação de queimar, ao urinar; necessidade frequente de urinar; fluxo urinário escasso ou gotejante; náuseas e vómitos; febre; cólicas no abdómen ou na parte inferior das costas.

Tratamento:

O fortalecimento do sistema imunitário é fundamental, assim como o aumento da ingestão de água diariamente.

Acrescente alho e cebola às suas refeições, assim como iogurtes e outros produtos de cultura, fruta (melancia, cereja, mirtilo, arando vermelho).



Evite açúcares simples, alimentos salgados, apimentados, refinados, cafeína e álcool.

Alguns suplementos nutricionais a ter em conta:

Vitamina C; Bioflavonóides; Betacaroteno; Zinco; Probióticos, Vitamina E, Selénio, Magnésio, Ferro, Complexo B.

Plantas usadas em infecções urinárias (uso interno):

- Uva-Ursina (*Arctostaphylos uva-ursi*), 3g em 150ml de infusão ou macerado, no máximo 3 vezes ao dia.

O tratamento não deve ultrapassar 1 semana e não mais de 5 vezes por ano.

- Equinácea (*Echinacea purpurea*), cozimento de 1 colher de café por chávena, 3 chávenas por dia.

Extracto seco (5:1): 150 a 300mg por dia.

- Cavalinha (*Equisetum arvense*), Infusão de 2g por chávena, 3 chávenas por dia.

Cozimento de 30 a 50g / Lt. de água, beber ao longo do dia.

Em pó: 0.5 a 1g, 2 vezes por dia, em cápsulas.



CAVALINHA

O uso destes suplementos e plantas, não dispensam o acompanhamento de um profissional de saúde devidamente qualificado.

Alexandre Cordeiro é sócio nº 4483 da SPN.

Tendo finalizado o Curso Geral de Naturopatia pelo Instituto de Medicina Tradicional de Lisboa em 2007, exerce Naturopatia desde essa data e encontra-se actualmente a realizar uma especialização em Osteopatia no Instituto de Técnicas de Saúde, igualmente em Lisboa. Inscrito como Naturopata – Naturologista na CNNET (Câmara Nacional dos Naturologistas e Especialistas das Terapêuticas Não Convencionais) com a cédula profissional nº 179.

ACTIVIDADES**DIA A DIA****HORA A HORA**

ACTIVIDADES	HORÁRIOS	FORMADORES
Pintura acrílica	2 ^{af} 15h00 – 18h00	M ^a Noruete Palma
Pintura a óleo	4 ^{af} e 5 ^{af} 15h00 – 18h00	Maria Helena Lima
Iniciação ao Latim	5 ^a f 18h30 – 20h	Prof. José Flórido
Informática na óptica do utilizador	2 ^{af} / 4 ^{af} / 6 ^{af} 18h30 – 20h30	João Palma
Mentalismo	3 ^{af} 18h – 19h	António Cardoso
Esperanto	5 ^{af} 18h – 19h	Miguel Boieiro
Pilates	3 ^{af} e 6 ^{af} 9h – 10h	Patrícia Fragoso
Chi Kung	2 ^{af} e 6 ^{af} 18h00 – 19h00	André António
Relaxamento e Meditação	4 ^{af} 19h – 20h30	Paula Soveral
Yoga	3 ^{af} 17h30 - 19h e 19h -20h30 5 ^{af} 17h30 - 19h	Francisco Palma
	Sábado 10h – 11h30	Margarida Azevedo
Curso de Tarot: O Caminho dos 22 Arcanos Maiores	4 ^{af} 20h30 – 22h	Paula Soveral
Passeios Pedestres	consultar programa/site	João Palma
Passeios Culturais	consultar programa/site	Dília de Figueiredo
CONSULTAS E TERAPIAS	HORÁRIOS	TERAPEUTAS
Naturopatia	A combinar	Dr. Manuel Dias Branco
Homeopatia	5 ^{af} e 6 ^{af}	Dr. Gabriel Campuzano
Acupunctura	A combinar	Fernando Moura
Cura Quântica		
Saúde Integral Iridologia, equilíbrio celular / ortomole- cular, acupunctura estética	Sábados 10h – 13h	Luís Garcez
Massagem terapêutica	A combinar	Berta Filipe
Massagem fisio-estética	A combinar	Aida Jacinto
Massagem ayurvédica	A combinar	Isabel Queiroz ou Paula Soveral
Massagem som c/ taças tibetanas	A combinar	Paula Soveral
Reflexologia		
Aconselhamento alimentar		
Aconselhamento pessoal		
Tratamento reiki		
Consultas de Tarot		
Astrologia	A combinar	Margarida Ribeiro