

a AMA

Associação de Medicina Antroposófica
Portugal

Lúcia-Lima

Boletim da AMA

A AMA

Espaço Artístico

Poesia

Receitas

Espaço Terapêutico

Eventos / Palestras / Notícias

Ano 1, Nº 1, Dezembro 2007

EDITORIAL

Apresentamo-vos *Lúcia-Lima*, o boletim informativo da Associação de Medicina Antroposófica de Portugal, a AMA.

Pretendemos com nossa redacção oferecer ao leitor conteúdos e informações referentes ao movimento médico antroposófico em Portugal bem como algo de artístico, terapêutico e prazeroso. Escolhemos o nome *Lúcia-Lima* pelas qualidades luminosas, aromáticas, calorosas e medicinais desta planta. A exemplo disso, nossa meta é permear de luz e calor os assuntos escolhidos, proporcionando ao leitor uma leitura leve e de carácter higiénico - terapêutico.

A Medicina Antroposófica tem como objectivo a harmonia do homem como um todo, em sua constituição terrena e espiritual, desse modo procuraremos sempre que possível balancear o conteúdo científico com disposições leves e qualidades realísticas.

Nosso primeiro número é muito simples mas elaborado com muito carinho.

Desejamos a todos um Natal luminoso cheio de esperanças e muita saúde.

A redacção

AMA – UMA RETROSPECTIVA

A AMA nasceu de um impulso social - criar uma associação que defendesse a liberdade de escolha no âmbito da saúde.

Posteriormente à volta desse impulso reuniram-se terapeutas e utentes da Medicina Antroposófica e esse foi o núcleo inicial que oficializou, deu nome e estatutos à associação; durante algum tempo um pouco "adormecida".

A associação voltou a ganhar dinamismo com a chegada de um novo médico e o trabalho que se tem vindo a desenvolver no Consultório Rafael.

As metas da AMA são desde o início:

- *dar a conhecer a medicina antroposófica implementando encontros, colóquios e seminários.*
- *fomentar uma atitude de maior consciência por parte de todos os intervenientes no processo de criar "SAÚDE" – médicos, farmacêuticos, terapeutas e utentes.*
- *criando um centro onde possamos obter informação livre e objectiva sobre temas de saúde – "Prós e contras da vacinação", as várias abordagens do tema "Alimentação", etc ...*
- *dialogar com instituições com fins semelhantes. Sermos considerados um parceiro social que poderá dar o seu contributo (ser ouvido) em questões ligadas à saúde.*
- *criar um espaço na internet e folheto informativo com regular periodicidade que nos ponha em contacto com o público em geral e os nossos associados.*

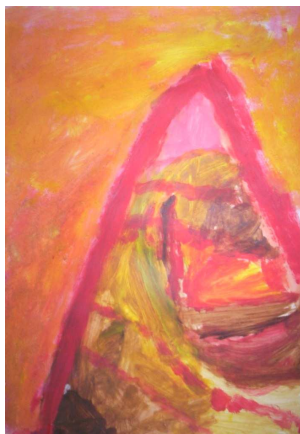
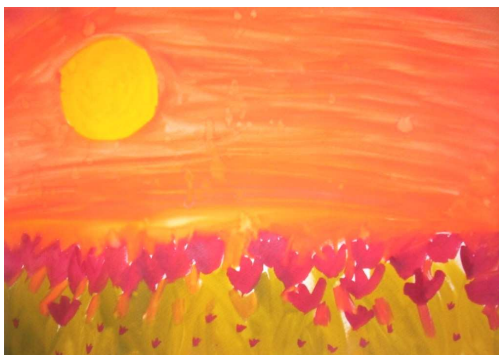
Eis pois a ideia tornando-se realidade...

ESPAÇO ARTÍSTICO

Atelier de arte

Na actualidade fora do âmbito das escolas Waldorf o método de ensino sobrecarrega demasiadamente as forças do pensar deixando de lado o sentir e exigindo da vontade das crianças muitas vezes respostas que elas ainda não estão preparadas para dar. Trabalhar com Arte, através de vivências artísticas livres proporciona ao ser a oportunidade de equilibrar as forças do pensar e do querer . Vivenciar as cores, deixar fluir o pincel e esperar pelo efeito se comprazendo do processo de criar activa directamente as forças respiratórias e de concentração e dispersão nas crianças e nos adultos.

Carolina Machado, 12 Anos, Cascais, que pintou esta aguarela, diz, que o atelier é bom para descontrair, e "começar por uma cor simples e desejar ver um desenho".



Afonso Rosado, 12 Anos, Lisboa, que pintou a pintura acrílica (no lado esquerdo), explicou : "Gosto de misturar e brincar com as cores, fazer formas também, acho uma experiência interessante".

No Atelier é possível brincar com várias técnicas de pintura e desenho, mas também há barro para modelagem. É um espaço artístico onde se pode vivenciar arte de um modo livre. Estas vivências dão nos a possibilidade de encontrar o nosso centro.

**Atelier de Arte e Arte-Psicoterapia na Rua dos Correiros, 205-2º, Lisboa
Alexa Rosenbaum, tel: 918207671**

POESJA

*Branca estais e colorada
Virgem sagrada
Em Belem, vila de amor
da rosa nasceu a flor
Virgem sagrada!
Em Belem, vila de amor
nasceu a Rosa do Rosal,
Virgem sagrada!
Da Rosa nasceu a flor
para nossa Salvador
Virgem sagrada!
Nasceu a Rosa do Rosal
Deus é Homem natural
Virgem sagrada!*

(Gil Vicente)



Madonna delle Rose, Nicola Monti 1776

RECEJTAS

Doce de batata doce inteira

- 1kg de batatas doce pequeninas
- 750g de açúcar
- pau de canela

Descasque a batata doce e lave. Ponha o açúcar ao lume com um pouco de água. Quando ferver, deite as batatas e o pau de canela e deixe ferver até tomar ponto e as batatas ficarem cozidas. Pode juntar um pouco de caramelo o que dá ao doce uma bonita cor castanha. As batatas ficam inteirinhas e muito saborosas. Aconselhamos se use o açúcar de cana, biológico, dourado para dar cor de ouro às batatinhas - nota equipa AMA

Receita do livro "Cozinha da Avó" Josefina "Cesaltina" Benchimol Duarte, Cabo Verde, 2006

Bolos de Azeite sem sal (Antigo Testamento)

- 1kg de farinha
- 250g manteiga
- 200g mel
- 150ml azeite
- 40g fermento
- 7 ovos
- raspa limão
- 100ml leite



Bata muito bem o açúcar mais a manteiga. Em seguida junte a farinha, o fermento, o leite, os ovos, raspa de limão, o mel, o azeite e envolva todos os ingredientes até a massa começar a ficar ligada. Por fim faça pequenas porções de massa com a ajuda duma colher de sopa e disponha num tabuleiro.

Leve ao forno a cozer a 170° durante aproximadamente 15 minutos.

Receita recolhida do livro "A Bíblia contada pelos Sabores", receitas de Albano Lourenço na Quinta da Lágrimas, Assírio & Alvim, Outubro 2007

ESPAÇO TERAPÊUTICO

Lúcia-Lima

Lippia triphylla, Aloysia triphylla, Lippia citriodora L., Verbena citriodora Cav.

Nomes vulgares: Bela-aloisia, Bela-Luísia, Erva-Luísia, Doce-lima, Limonete.

É um arbusto originário da América do Sul (Argentina, Peru, Chile) e cultivado na Europa Meridional desde os fins do século XVIII. Actualmente Marrocos é o principal produtor. Além de medicinal é também uma planta decorativa, com folhas finas, longas e ásperas, como se fossem cobertas por uma fina camada de areia, o que nos faz relacioná-la com o cristal de Quartzos.

Apesar de um aspecto seco ao toque, presenteia-nos ao olhar um carácter leve e de simetria elegante. O verde pinta as folhas com uma tonalidade viva e luminosa indo do claro a tons mais escuros conforme a exposição da planta ao sol.



O intenso carácter odorífico determina o forte aroma a limão, proporcionando àquele que a cheira uma sensação adstringente e refrescante.

O caule segue a lei da leveza como se procurasse o sol em todas as direções. As flores, brancas e pequeninas dispõem-se num buquet que culmina a ideia de a planta se dissolver no ar e na luz. O tronco ao contrário, duro e lenhoso, com aparência rude e retorcida, cede à leveza como se voltasse à terra para libertar as folhas e flores ao ar e à luz. É como se fosse dominada por um fogo interior que resseca o corpo vegetal, acentuando as formas e preenchendo-as por intenso aroma.

É característico dessa família o domínio do ar, através de um processo gasoso e térmico muito intenso. Este processo é que determina sua característica essencial, à qual está presente desde as flores até as raízes. Seu perfume característico de limão provém dos óleos etéricos acumulados em toda a planta e que representa o princípio terapêutico propriamente dito.

Ao captar a luz solar de maneira própria, a *Lúcia-Lima* torna-se em sua essência uma portadora do sol.

Sob o aspecto da medicina antroposófica é uma planta que apóia no organismo humano os processos térmicos que se relacionam de modo especialmente íntimo com a Organização para o Eu. Pela sua relação com o ar e domínio deste elemento, auxilia na permeação do organismo aéreo no ser humano.

O óleo essencial que predomina é o Citrol em 30% seguido por hidrocarbonetos monoterpênicos (pipenos, limoneno), alcoóis terpênicos (linalol, cironelol, terpinol, cineol) um aldeído sesquiterpênico, cariofileno. Contém também furanocumarinas, flavonóides, iridóides e taninos.

Esta composição química, principalmente pelos óleos etéricos e flavonóides confere a acção espasmolítica e anti-séptica da planta. É também um bom corrector de sabor assim como o próprio limão.

Indicações terapêuticas:

É usada para aliviar dispepsias hiposecretoras, falta de apetite, flatulências, cólicas gastrointestinais e vômitos. Também usada na agitação, insónia e enxaqueca como calmante suave. Não devemos usá-la por um período demasiado longo pois pode provocar perturbações gástricas e até gastrites. Desconhece-se outros efeitos secundários ou tóxicos. É também uma planta utilizada em preparações usadas como repelente de insectos.

Formas de administração e posologia:

Uso interno: Infusão: 1 colher da erva por chávena, 3 a 4 vezes por dia após as refeições .

Tintura: (1:10) 30 a 40 gotas, 1 a 2 vezes por dia diluídas em água após as refeições.

Uso externo: Essência: Usada directamente na pele ou diluída em oleo de amendoas doces ou de oliva - como repelente de insectos.

Nota da redacção: Experimente colocar algumas folhas previamente lavadas sobre o arroz ainda na panela assim que ja estiver cozido. Deixe tapado por alguns minutos e bom apetite.

Eventos/Palestras

Reunião da AMA	Consultório Rafael	19.01.2008 16:30h
Palestra - Vacinas?	Dra. Manuela Tavares (Local a confirmar)	16.02.2008
Palestra - Euritmia	Marije Grommers, Dra. Manuela Tavares, Dr. Mauro Menuzzi (Quiron - Lisboa, Hora a confirmar)	04.04.2008

Notícias: Uma breve nota sobre os medicamentos antroposóficos em Portugal
O processo de introdução dos medicamentos antroposóficos em Portugal tem sido árduo e moroso. Neste momento está temporariamente suspensa a venda da pequena lista de medicamentos dos laboratórios Weleda registados em Portugal no INFARMED. Segundo foi informado: o INFARMED notificou os laboratórios Weleda que os produtos existentes no mercado português estão em situação de Revisão dos Processos de Registo de AIM (Autorização de Introdução no Mercado) com uma perspectiva positiva...
Depreendemos destas palavras que talvez se possam abrir novas possibilidades para uma maior facilidade do registo em Portugal de toda a vasta farmacopeia antroposófica.
Este é um assunto de primordial importância para o futuro da Medicina Antroposófica em Portugal.

A AMA

Presidência:	Dra. Manuela Tavares
Secretaria:	José Brandão Pedro
Tesouraria:	Maria do Rosário G. R. Simoés
Vogais:	Dr. Mauro Menuzzi, Marije Grommers

Mesa da Assembléia

Presidência:	Maria Cristina R. G. Coimbra
Vice-Presidência:	Maria Everilde M. M. da Silva
Secretaria:	Lina Margarida Neves de Lemos

Conselho Fiscal

Presidência:	Dr. Bernardo Siopa F. Ribeiro
Vogal:	Alexa Rosenbaum

Contactos

internet:	www.ebas.de/ama (em caracter provisório)
e-mail:	consultorio.rafael@sapo.pt (em caracter provisório)
morada:	Av. de Roma 51, 5.dto, 1700-342 Lisboa
telefone:	+351-217971719
telefax:	+351-217971721

Redacção Alexa Rosenbaum, Andreas Schwarzer, Mauro Menuzzi

Para ser sócio da AMA envie-nos por E-Mail o seu pedido !!