

AMA

a AMA

Associação de Medicina Antroposófica  
Portugal

# Lúcia-Lima

Boletim da AMA



**O Brincar  
A Hortelã  
Banhos de dispersão  
Espaço Artístico  
Eventos / Notícias**

Ano 3, Nº 11, Julho 2010

## **Editorial**

Queridos leitores amigos,

Este ano estamos a ser inundados, duma maneira muito especial, pelos raios do sol. Todos os dias, quando nos encontramos para trabalhar, ou por qualquer outro motivo, é difícil não deixar de dizer: "Mas que calor, está mesmo insuportável!"

O Verão com sua magnitude, leva-nos a um estado de alma em que o nosso pensar, objetivo e claro, se instala com dificuldade. O que nos apetece mesmo é estar à sombra de uma árvore e sem fazer nada, a deixar o sonho e o sono tomarem conta de nós.

O Calor é o elemento primordial do Verão. É neste elemento que a nossa individualidade se apoia para encarnar na Terra. É ele também a base de todos os processos metabólicos de anabolismo (regeneração) e catabolismo (eliminação).

Com calor equilibramos o nosso sentir que se mostra numa atividade amorosa, envolvente e de troca humana.

A criança é calorosa no seu brincar e nada melhor que depois de um jogo envolvente e desafiante, um fresco sumo de limão com folhas de Hortelã; para toda a família, já que nesta altura do Verão estamos mais disponíveis para as brincadeiras "pais-e-filhos"!

A nossa Lúcia Lima de Verão pretende presentear-vos com assuntos abrangentes, profundos e construtivos, mas também suaves e refrescantes.

Desejamos a todos um ótimo Verão cheio de momentos suaves e um descanso de férias alegre e regenerador.

Boa leitura!

A AMA ama-vos

A redação  
Dr. Mauro Menuzzi

## ***O Brincar***

*“A máxima maturidade que um homem pode atingir é quando ele tem a seriedade que as crianças têm quando brincam”.*  
*Nietzsche*

Na minha prática diária como médico recebo frequentemente famílias e observo que o Brincar deixou de ser algo natural para ser uma preocupação e uma especialização dos pais em relação aos filhos. Brincar não se aprende nas faculdades nem nos livros.

Atualmente cada vez mais nos deparamos com crianças cheias de compromissos e com o dia cheio de atividades que, na maior parte das vezes, não têm a ver com esta real necessidade da criança que é o brincar.

O brincar nunca pode ser encarado como um “faz de conta” mas sim como o “fazer a sério” e dita, no primeiro setenio da criança, a maneira como ela vai desenvolver-se.

A palavra brincar tem como radical a palavra “**brinco**”, que vem do latim “**vinculu**”. Brincar constitui-se como uma atividade de ligação ou vínculo com algo, consigo mesmo e com o outro. Ao brincar, a criança experiencia as funções corpóreas tanto do pensar, como do sentir e do querer, colocando-as num processo de aceitação ou não aceitação do mundo que a rodeia. Está assim preparando o caminho para um viver em partilha, para um relacionar-se com o outro e começa a dar os primeiros passos da sua vida escolar e social.

Percebemos e basta observarmos com atenção, que a criança basicamente imita tudo o que está à sua volta. Imitar é uma função que tem origem primariamente no seu corpo.

Esta atividade é uma função que decorre da vitalidade da criança, das suas forças de crescimento, das funções básicas de manutenção da vida e da sobrevivência. Estas **forças vitais**, forças que são assim denominadas por R.Steiner, vão ser a base de um pensar equilibrado e de uma aprendizagem escolar sem complicações.

“O corpo é o meio pelo qual a criança absorve o mundo. Limitar o seu **espaço** é o mesmo que impedi-la de respirar” (R.Steiner).

Este espaço não se refere apenas ao espaço físico mas também ao seu espaço interior.

Quando uma criança brinca, brinca com todo o seu corpo através de impulsos que surgem de dentro da sua alma - fantasia, provocando nela alegria e vontade de crescer.

As crianças exprimem isto, este impulso de atividade vital, com os seus rostos corados, sorridentes e saudáveis, pequeninos sóis a irradiar calor.

Cabe ao adulto proporcionar o espaço para esta atividade tão intensa. O adulto que interfere constantemente no brincar da criança, embora o faça, muitas vezes por desconhecimento, retira a estes sóis a oportunidade de brilhar.

O adulto que em vez de observar como a criança se desenvencilha numa situação difícil e está constantemente a “ajudá-la”, está na realidade perturbando um processo de desenvolvimento da criança e cortando **o vínculo** que brota dela para o mundo.

Quando o adulto brinca não consegue fazê-lo com mesma intensidade com que as crianças o fazem. Falta-lhe o impulso de fantasia natural, embora tenha, no entanto, o impulso dentro de si, para a atividade artística.

Como deveríamos, assim, brincar com as crianças:

- Primeiro, respeitar o seu impulso.
- Proporcionar-lhes o espaço físico e anímico, tendo em conta que o seu brincar é autêntico e verdadeiro.
- Executar tarefas normais no ambiente que envolve a criança, ou seja, fazer o que for necessário fazer ao longo do dia-a-dia. Assim eles captam exemplos de como e com o quê podem brincar, de acordo com as suas respectivas idades (passar, lavar, limpar, arrumar, varrer, cozinhar, apertar parafusos, serrar, pintar, trocar lâmpadas, consertar objetos, movimentar-se, correr, etc...); e veja-se como eles gostam de ajudar e fazer!
- Interferir na brincadeira apenas quando se percebe que ali pode estar um motivo de risco para a sua saúde.

- Quando for chamado a brincar com elas, saber que, quando se fala muito, a criança imita e fica cada vez mais agitada.
- Mostrar-lhes a sua capacidade criativa, improvisando materiais e soluções simples para as suas brincadeiras.
- Não se esquecer de que elas estão totalmente dentro de um mundo atemporal e cabe ao adulto fazer o papel de relógio.
- Ser mediador em situações de desentendimento entre as crianças, nunca se esquecendo que todas tem razão.
- Ser aquele que pode ensinar as regras (no caso de crianças mais velhas)

Em relação ao Brinquedo, podemos apenas salientar que ele não deve constituir uma preocupação básica porque a criança brinca com aquilo que encontra em casa (salvo as coisas perigosas). A necessidade de brinquedos vai-se transformando à medida que ela cresce e adquire novos interesses. Assim, antes de se lhe dar um brinquedo, o que pode ser sempre arriscado, observemos primeiro qual é a necessidade que a criança tem nesse momento; improvisamos um, verificamos se a necessidade é real, e podemos depois agraciá-la com uma prenda. Veremos então o seu sol interior a brilhar. Caso contrário, se lhe damos constantemente presentes, supondo que ela vai gostar, poderemos armar uma tempestade, quando elas destruírem o brinquedo que na verdade era do gosto e a expectativa do adulto mas não dela.

As crianças recordam-nos constantemente esta força vital que também temos dentro de nós. Quando dizemos que todo adulto deveria despertar a criança que há em si, é disso que estamos a falar - da frescura, da intenção e do calor quando realizamos algo.

Se fizermos o nosso trabalho de adultos com a mesma autenticidade e entusiasmo com que as crianças brincam, então estamos sendo para elas seres a quem vale a pena imitar, e não seres estranhos, afastados da natureza íntima infantil, a quem não vale a pena ter como exemplo. Sejamos heróis todos os dias, façamos algo que valha a pena ser imitado e estaremos a brincar de maneira grandiosa com nossas crianças.

Dr. Mauro Menuzzi

## **A Hortelã**

### **Hortelã – Pimenta (*Mentha piperita*)**

Pertence à família das Labiadas que com as suas 3000 espécies praticamente todas medicinais é um caso particular no mundo vegetal. Noutras famílias vegetais apenas encontramos uma espécie com virtudes medicinais, as Labiadas no entanto são todas plantas medicinais.

São plantas com uma forte relação com o calor o que se exprime na formação de óleos etéricos. O óleo etérico é uma substância ígnea - aromática volátil que passa muito rapidamente do estado líquido ao gasoso, não se dissolve na água e dissolvem apenas as substâncias com elas aparentadas – as ceras, as resinas, as gorduras.

O seu habitat é a zona mediterrânea, zonas temperadas, fogem dos trópicos ou das zonas frias. Nos trópicos o elemento cósmico penetra na terra, nas regiões frias o cósmico não se liga ao terrestre, a esfera do meio, a esfera rítmica essa é a pátria das Labiadas.

Florescem normalmente no Verão, chegam facilmente à flor, o caule, as folhas são já odoríferas. A sua esfera de ação é entre a digestão e a respiração.

Existem vários tipos de hortelãs, a *Mentha spicata* também chamada hortelã das cozinhas dos temperos, ou vulgarmente, é a hortelã que usamos para cozinhar tem uma ação anti-septica-espasmolítica e estimulante das secreções gástricas, outra hortelã conhecida



*Mentha spicata*

é a **Hortelã pimenta** nome botânico *Mentha piperita*- transcrevemos a observação de Wilhelm Pelikan do livro o Homem e as Plantas Medicinais:

*“É uma Labiada que gosta do calor moderado das latitudes temperadas, muita luz e um solo húmido, palustre. As folhas largas, lanceoladas apresentam-se ao longo de um caule alto com cerca de meio metro e termina numa falsa espiga de flores estivais de cor violeta. Nesta planta o princípio calórico das labiades luta contra um princípio adverso de humidade e frescura.*

*Resulta um poder curativo estimulante, restaurador próprio para combater obstrução na área digestiva, cólicas, espasmos, gases. Favorece a menstruação, a potência viril, é um espasmolítico uterino e é um factor vivificante calmante e refrescante que aplaca a palpitação e angústias de origem cardíaca. O fígado órgão no qual o organismo líquido é tão importante como a organização calórica é estimulado de forma favorável por esta planta do calor e da água.”*

Nesta descrição ao mesmo tempo científica mas também poética percebemos bem as principais indicações da hortelã: perturbação do fígado e vesícula biliar, flatulência, cólon irritável, espasmos e dores menstruais, e também a profilaxia das infecções respiratórias.

Dra. Manuela Tavares

---

## ***Refresco de Lima com Hortelã***

Para o Xarope de hortelã:

Coloque 4 chávenas de água e 1 chávena de açúcar numa panela, misture bem até o açúcar dissolver e leve ao lume até levantar fervura. Deixe ferver por alguns minutos e desligue.

Coloque as folhas de 1 maço de hortelã num recipiente de vidro e despeje a água açucarada fervente por cima delas. Cubra com um prato e deixe repousar por pelo menos 1 hora. Coe bem e leve ao frigo para gelar num recipiente com tampa.

Para fazer o refresco (1 dose):

Use um copo alto. As medidas são aproximadas, portanto adapte-as a seu gosto.

3/4 de copo de xarope de hortelã (bem gelado)

Sumo de 1 lima grande coado

Água gelada para completar e gelo

Coloque gelo no copo, o xarope de hortelã e complete com água gelada.

Se desejar acrescente um galhinho de hortelã fresca e uma fatia de lima.

Sirva imediatamente.



***Humm...!***

## ***Banhos de dispersão***

Os banhos de dispersão fazem parte da oferta de terapias na Casa Santa Isabel, Instituto de Pedagogia Curativa e Sócio-Terapia em São Romão.

São indicados por um médico e em geral são administrados duas vezes por semana durante seis semanas (se possível sempre na mesma hora e no mesmo dia); depois de uma pausa de duas semanas, repete-se o mesmo tratamento.

**A ideia do banho de dispersão** foi desenvolvida por Werner Junge em 1937, quando procurava tratamento para uma senhora que estava gravemente doente com um fungo agressivo na boca. Junge seguiu indicações de Rudolf Steiner acerca das qualidades curativas dos óleos (vegetais e etéricos) dinamizados na água do banho.

Estes banhos têm duas intenções principais.

- 1) Dispersão do óleo na água
- 2) Aplicação duma substância (óleo etérico misturado com azeite) no corpo do paciente.

A **dispersão** é conseguida por meio de um aparelho de vidro cuja forma, uma espécie de funil em espiral, faz com que a água sugue o óleo gota a gota misturando-se com ele. A corrente de água por sua vez, misturada ao óleo, se transforma numa neblina. Esta neblina é constituída de pequeninas partículas de água e óleo disperso. A água e o óleo misturam-se de modo homogêneo. Quando um “corpo” entra nesta água, estas partículas todas formam imediatamente uma película à sua volta, que a pele absorve e o sangue transporta.

O **efeito curativo do banho** vem por um lado, da substância usada ( há mais de 60 óleos no mercado adequados a uma grande variedade de problemas/doenças) , por outro lado, do “calor-próprio” que é gerado e também pelo repouso. Podemos usar o banho de dispersão em doenças de pele, dores, insónias, esgotamento, resfriamentos, asma, hiperactividade, ansiedades, doenças metabólicas, etc...





A **temperatura** do banho tem de ser individualizada, 1°C abaixo da temperatura corporal a fim de ativar o “calor-próprio”. Muitas pessoas doentes (e não só) têm muitas vezes o sistema calórico perturbado.

Um banho quente traz- nos o calor de fora, mas ao mesmo tempo interioriza- nos; ficamos com consciência de nós próprios e da temperatura do exterior. Quando a água tem quase a mesma temperatura que o nosso corpo, há uma transição fluante entre o “dentro” e o “fora”. Nesta situação estamos mais livres no nosso corpo e podemos-nos abrir para o que vem de fora. Trata-se aqui, de cada um individualmente encontrar o seu próprio espaço, que possa estar em harmonia.

Flutuando nesta temperatura individualizada o nosso corpo ganha uma grande receptividade, por isso é muito importante que o **ambiente** seja terapêutico, protegido, sem perturbações do exterior, sem pressas nem preocupações. A atitude e o estado de alma do terapeuta também contam!

Além disso é indispensável um **período de repouso** depois do banho para o organismo poder “responder”.

Devido ao “calor-próprio” gerado neste período de descanso os membros superiores (Eu e corpo astral) podem ligar-se melhor ou duma maneira mais harmoniosa com os membros inferiores (corpo etérico e corpo físico).



**O banho decorre** num tempo de hora e meia, desde a preparação e a sua aplicação.

Antes do banho mede-se a temperatura corporal (T.C.)

O aparelho é introduzido na água sem muitas oscilações de temperatura e durante o banho a água deve ter 1°C abaixo da T.C. (T.C. em estado de saúde = 37°C)

A pessoa não sente frio porque o óleo forma uma espécie de manto protetor.

Um banho em si pode demorar de 7 a 20 minutos; numa situação ideal, a pessoa deve estar relaxada e imóvel na água (para alguns dos nossos companheiros é preciso termos um “chapéu” com muitos truques para se conseguir isso!)

Depois, ao sair envolve-se logo a pessoa num pano de flanela grossa (pré-aquecido) sem enxugar o corpo; assim, o manto de óleo continua intato e a pessoa deita-se numa cama, bem enfaixada com flanela e lã (tipo múmia) e descansa entre 30 e 60 minutos (precisamos outra vez do “chapéu” de truques...).

Depois do repouso mede-se mais uma vez a T.C. e anota-se estes dados e outras eventuais observações. Em caso de inflamações agudas, febre ou se aparecem outras doenças súbitas, só se pode fazer banhos com acompanhamento médico.

Na Casa Santa Isabel os banhos dão apoio ao tratamento geral; o bem-estar e a harmonia dão efeitos físicos e anímicos positivos: mais equilíbrio, mais saúde, uma atenção pessoal e individualizada. A sensação de ter tempo também é algo precioso de hoje em dia.

Este tipo de tratamento defronta-se contra o estilo do nosso tempo, tão apressado e sem atenção.

Investe-se muito tempo e energia numa mudança que é muito sutil.

No entanto, com toda esta sutileza, as pessoas podem ir ganhando equilíbrio e alcançar efeitos benéficos duradouros em todos os níveis da sua constituição: no físico, vital, astral e no Eu.

Os banhos de dispersão faz com que encontremos o nosso tempo dentro do tempo atual e é exactamente isso que os torna tão terapêuticos!

Maddie van der Sande

Nota:

Na Alemanha e Holanda os seguros pagam 12 sessões de banhos.

Mais informação sobre este tipo de banhos: [www.jungebad.com](http://www.jungebad.com)



**Alexa Rosenbaum**  
**(técnica mista 2010)**

## Notícias

Informações em [www.a-ama.com.pt](http://www.a-ama.com.pt)

Este ano não nos foi possível pôr de pé o acampamento que temos vindo a fazer em anos anteriores. Foram várias as iniciativas ao longo do ano e neste momento a equipa da organização já não teve capacidade técnica e humana para mais um evento.

Lamentamos este facto, inclusive por alguma expectativa que tenhamos causado.

A ideia que deu origem ao acampamento foi a criação de um momento de confraternização familiar junto da natureza. Que através de actividades para crianças e adultos e num ambiente descontraído permitissem vivenciar o ser humano em toda a sua dimensão física e espiritual.

Fazemos um apelo a quem sinta vontade de não deixar cair esta iniciativa que nos contacte para que no próximo ano se possa dar continuidade.

## Eventos

- **26-30 Julho das 10h-18h – Atelier para crianças**  
(informações [info@a-ama.com.pt](mailto:info@a-ama.com.pt))
- **Seminário de Introdução à Massagem Pressel**  
10-11-12 Setembro 2010 ([www.a-ama.com.pt](http://www.a-ama.com.pt))
- **Curso de Terapia de Rotações**  
08-09-10 Outubro 2010 ([www.a-ama.com.pt](http://www.a-ama.com.pt))

## A AMA

Presidência:

Dra. Manuela Tavares

Secretaria:

José Brandão Pedro

Tesouraria:

Maria do Rosário G. R. Simões

Vogais:

Dr. Mauro Menuzzi, Marije Grommers

**Contactos:**

Av. Almirante Reis 82, 1º esq, 1150-021 Lisboa

tel: +351-217971719 fax: +351-217971721

<http://www.a-ama.com.pt> e-mail: [info@a-ama.com.pt](mailto:info@a-ama.com.pt)

**Redacção Lúcia-Lima:**

Maria Everilde Silva (Vica), Andreas Schwarzer, Mauro Menuzzi

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