

a AMA
Associação para a Medicina Antroposófica
Portugal

LÚCIA-LIMA

PRIMAVERA 2013, ANO 5, N.15



B
O
L
E
T
I
M
D
A

A
M
A

**PARA QUE DOENÇA
O SACRAMENTO É UM REMÉDIO? 1º PARTE**

O ALECRIM

LUCI(NH)A-LIMA NÚMERO 2

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS DA QUIROFONÉTICA

BIBLIOTECA - UM PROJECTO DA AMA

EDITORIAL

Caros Leitores,

É com uma especial satisfação que voltamos à publicação do Boletim Lúcia-Lima, após o intervalo da passagem para novas instalações e da necessidade de parar, tomando consciência do presente, criando na alma a visão dos planos e objectivos de futuro.

E eis que o que parecia estar sem vida, afinal renasce e encanta; vivemos duplamente uma primavera rica em mudanças de cores, sons, alegria, e sentimo-nos absorvidos pela beleza do renascer!

Pelo meu lado sinto que a Primavera nos levanta e embala muito espontâneamente!

Será que esse encantamento deixa margem para a consciência do momento, da transformação profundíssima que se dá em nós? Esse encantamento que toma conta de nós, de forma tão espontânea, não nos aprisiona em simultâneo a liberdade? Pois se ficamos ofuscados e deixamos de ser conscientes, então somos menos livres!

É possível desenvolver simultâneamente consciência e espontâneidade?

Se estamos a consciencializar o momento parecemos não estar a ser espontaneos num todo, não deixando fluir esse todo através de nós...

Lembro uma professora Waldorf que após preparar muito conscientemente as suas aulas as esquece ao entrar na sala de aula, para aí criar com todos os intervenientes o que se apresenta intuitivamente. Com responsabilidade e consciência, cria o que o momento lhe pede, actuando assim, espontânea mas conscientemente, no processo que cria uma obra de arte!

- No que se refere a qualquer iniciativa há uma verdade elementar que, ao ser ignorada, mata inúmeras ideias e planos maravilhosos: consiste em que no momento em que nos comprometemos definitivamente, então a Providência move-se também.

Ocorre toda a espécie de coisas para nos ajudar que, de outro modo, não ocorreriam. Toda uma corrente de acontecimentos emanam da decisão tomada, que nos favorece de uma forma que não poderíamos sonhar encontrar no nosso caminho.

O que quer que possamos ou sonhamos poder fazer, façamo-lo.

A Audácia contém génio, poder e magia.

Comece agora mesmo!

Começámos mesmo. Falando em nome da nova Direcção, sentimos o apelo para repor esta comunicação, e imediatamente percebemos que havia que percorrer primeiramente os passos da tomada de consciência do rumo e do papel que a AMA teve ao longo do tempo, e qual tem agora para nós, enquanto responsáveis, utentes e profissionais de saúde.

Agradecemos em especial, ao Sacerdote João Torunsky, ter autorizado a publicação da conferência proferida em Março, em Lisboa, com o título “Para que doença o Sacramento é um remédio”, que novamente cruzou religião e saúde.

Obtivémos ainda uma participação extra para o grafismo, da parte de Margarida Tavares.

E finalmente, com esta consciência e estímulo, quero terminar o pequeno editorial com o compromisso de publicação do Bletim Lúcia-Lima 4 vezes ao ano já em 2013, para o que necessitamos também de si, leitor activo! Escreva-nos, participe e junte-se a nós!

Pedro Severim Melo

PARA QUE DOENÇA O SACRAMENTO É UM REMÉDIO?

Conferência de João Torunsky, Lisboa, Maio 2013

Caros amigos,

depois de divulgar o tema da nossa palestra de hoje, tomei consciência de que a pergunta: “Porque ficamos doentes?” provoca uma expectativa que eu não posso satisfazer. Não sou médico e não posso responder a esta pergunta de um modo clínico. Só quero tentar levar as nossas consciências a um ponto de vista determinado.

Às vezes, deparamo-nos com a opinião de que a Natureza é a fonte de toda a saúde e que se nos ligássemos completamente com a Natureza, como era no início da história, também seríamos sãos. Obviamente que necessitamos da ligação com a Natureza, tanto a nível do meio ambiente como da alimentação. Também é óbvio que se a Natureza for um meio ambiente são e os alimentos saudáveis, isso é muito importante para a nossa saúde. Mas, mesmo assim, podemos tomar consciência de que não recebemos a nossa saúde directamente da natureza. Há dois fenómenos que podem esclarecer-nos sobre isto.

Primeiro, a natureza vive no ritmo das quatro estações. Vivenciamos os meses frios do Inverno e os meses quentes do Verão. Esta alteração de temperaturas, entre 10°C no Inverno e 40°C no Verão, significa para a natureza um ritmo saudável. Mas nós temos uma temperatura constante de mais ou menos 37°C e temos que compensar o calor do Verão e o frio do Inverno. É saudável para nós vivenciar a Primavera, o Verão, o Outono e o Inverno, não porque nos unimos completamente com a natureza, mas porque desenvolvemos uma força no esforço de manter o nosso próprio centro, a nossa temperatura entre os extremos da natureza.

O segundo fenómeno, para o qual quero chamar a atenção, é a alimentação. Quanto à alimentação, é muito importante que nos alimentemos de produtos de agricultura biológica. Mas, mesmo um alimento de agricultura biológica dinâmica seria um veneno se entrasse directamente no nosso organismo. Temos de digerir tudo aquilo que assimilamos da natureza. E o que significa isto? Significa que precisamos de destruir a natureza em nós mesmos e transformá-la em algo que seja parte de nós.

Em relação à natureza, está muito claro que desenvolvemos a força do equilíbrio e a força da digestão, isto é, a força da transformação do alheio em uma substância própria.

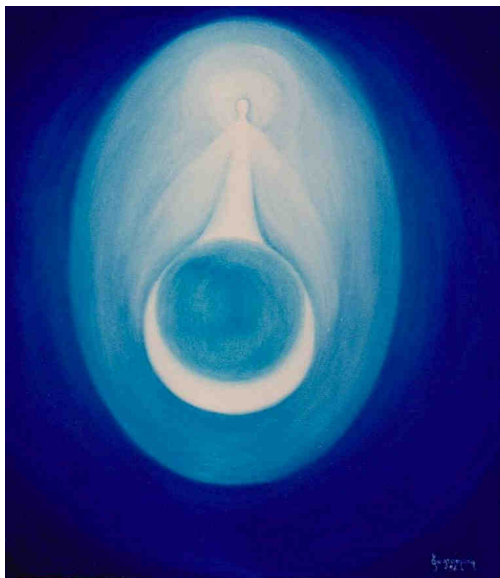
De forma generalizada, pode dizer-se que ficamos doentes quando nos falta a força de manter o equilíbrio entre os extremos, ou quando não temos a força de transformar uma substância alheia em uma substância própria. É lógico que isto não é sempre possível porque o desafio é sobre-humano. Ninguém pode equilibrar temperaturas de 40°C abaixo de zero ou digerir arsénico. Também pode acontecer que o desafio seja muito grande para mim. Mesmo que outra pessoa não fique doente nestas circunstâncias, eu não consigo superar o desafio. Há uma questão principal que é: "*Como nos portamos perante a doença ou perante a possibilidade de adoecermos?*"

A postura mais habitual é a de pesquisar as causas da doença e tentar eliminá-las ou evitá-las. Por exemplo, no caso de uma infecção, tentamos curar a doença com a eliminação das bactérias através da higiene. Este método é o que se chama Patogénese, ou seja, a origem da doença e o seu desenvolvimento nos últimos três séculos.

Existe outra postura que, além de perguntar qual é a origem da doença, também pergunta qual é a origem da saúde. Este método chama-se Salutogénese, significa a origem da saúde e resulta da observação de que a saúde não é ausência de doença, nem resulta de evitar ou eliminar todas as suas fontes. É uma realidade que se num jardim de infância uma criança contrai uma doença infantil, por exemplo sarampo, outras crianças contraem a doença. Mas o interessante é que nem todas as crianças contraem a doença e se as vacinarmos para que elas não fiquem doentes, verificamos que as crianças que ficaram doentes são, muitas vezes depois da doença, mais sadias do que aquelas que não contraíram a doença. Isto é um fenómeno que se pode observar nas crianças e em todos nós.

Aaron Antonovsky, o fundador do conceito da salutogénese, nas suas pesquisas sobre a origem da saúde observou, para sua surpresa, que muitos dos velhos em Israel com mais saúde foram aqueles que sobreviveram ao holocausto e não aqueles que durante toda a vida tentaram proteger-se das doenças. Através destas observações, Antonovsky postulou os princípios de origem da saúde. O primeiro é o princípio da heterostase, que significa estados diferentes, em oposição a homeóstase que significa estados iguais.

O princípio da heterostase afirma que uma das origens da saúde é desenvolver a força de equilibrar estados diferentes e não a ambição de viver num meio ambiente sempre igual a nós mesmos. No exemplo inicial das diversas estações do ano, significaria que o ideal não é morar num lugar onde a temperatura está sempre o ano inteiro entre os 20 e os 25°C, muito sol, um pouco de chuva, uma brisa suave. Mas o ideal é desenvolver a força para suportar o frio gelado e o calor ardente, a tempestade, a seca e as cheias. Mas isto não tem somente um significado na natureza, tem também um contexto social. Claro que é mais agradável viver sem conflitos e sem stress, mas na realidade a



Quadro de Marina Sagradora

saúde da alma não se desenvolve quando evitamos os conflitos e o stress, mas quando desenvolvemos a força de não perder o centro da nossa alma, o equilíbrio do nosso ser no meio do conflito, no carrocél do stress. O outro princípio da salutogênese, é o sentimento de coerência. Isto significa que eu me sinto numa relação, que não me sinto isolado. Para desenvolver um sentimento de coerência são necessários três aspectos.

O primeiro é compreender, entender a situação. Isto não significa que eu possa explicar intelectualmente tudo o que vivencio. Na vida existem questões a que se podem dar respostas precisas. Existem problemas que não se podem explicar mas se podem tentar resolver. E existem mistérios que não se podem explicar nem resolver mas só vivenciar. E mesmo assim, precisamos de pensamentos que nos possibilitam entrar numa relação consciente com aquilo que a vida nos traz: Questões, Problemas, Mistérios.

O segundo aspecto para desenvolver o sentido de coerência é perceber o sentido que algo tem, o seu valor, o seu significado. Uma situação que para nós não faz sentido nenhum torna-se uma fonte de doença. Uma situação terrível que podemos entender, descobrir o seu sentido na nossa vida e assim aceitá-la, torna-se no final uma fonte de saúde.

O terceiro aspecto do sentido de coerência é a possibilidade de ser activo. Quando nos sentimos completamente vítimas de uma situação sem a possibilidade de fazer nada, então isso pode tornar-se uma fonte de doença. Mas é possível em qualquer situação desenvolver uma actividade mesmo que seja completamente interior.

Lógico que às vezes isto é muito difícil. Mas pessoas que conseguem ser activas, independentemente da situação, desenvolvem uma força que é uma fonte de saúde. Existem exemplos excepcionais como Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, ou muitos outros. Estes três aspectos, a compreensão do que vivencio, o sentido para a minha vida e a possibilidade de desenvolver uma actividade, formam o sentido de coerência que me coloca num bom relacionamento: um relacionamento com as pessoas num plano social, um relacionamento com o mundo, com a natureza e um relacionamento com o mundo espiritual, com Deus. Existe uma pesquisa interessante, estatística de Grossarth Maticsek, que postula 17 factores relevantes para a saúde de uma pessoa. Se uma pessoa possui positivamente todos os 17 factores tem, estatisticamente, uma possibilidade de 93,9% de estar com saúde. Se lhe falta um factor, por exemplo uma boa massa hereditária, se nos antepassados existiram muitos doentes, então a possibilidade de estar com saúde cai para 70,6%. Mas se uma pessoa não tem uma relação com um mundo espiritual, um dos 17 factores, não tem um sentimento religioso, não se relaciona com um ser divino, a possibilidade de estar com saúde cai para 23,8%. Para as pesquisas de salutogénese, de todos os 17 factores para a fonte de saúde, o nível religioso é o mais importante. “Podemos entender porque é assim?”

Continua na proxima edição da Lúcia-Lima

O ALECRIM

O alecrim (***Rosmarinus officinalis***) é um arbusto do litoral mediterrânico que nasce principalmente em terras calcárias de solo plano ou grande altitude e se mantém viçoso em todas as estações do ano. Pertence à família das Labiadas (***Lamiaceae***) como a lavanda, o tomilho e a melissa. É uma planta frágil que pode atingir até 1,5 metros de altura, repleta de ramos com folhas minúsculas, delgadas como um fio, permanentemente esverdeadas na parte de cima e brancas com pêlos delicados e curtos em baixo. As suas flores podem ser azuis, brancas, roxas ou cor-de-rosa e atraem insectos, principalmente as abelhas, que fazem com o seu néctar um mel de excelente qualidade e aroma.

A origem latina do nome significa “orvalho do mar”, devido ao perfume que espalha no litoral. Também se denomina rosmaninho, apesar de serem duas espécies vegetais diferentes no género e no formato exterior. O alecrim foi sempre utilizado ao longo dos tempos. No Egipto, nos túmulos dos faraós, foram encontradas restos de alecrim, muito provavelmente usados em rituais. Os gregos e os romanos faziam coroas de alecrim para os deuses. Na Idade Média os monges curavam a tosse com alecrim e faziam saquetas para atar ao pescoço de forma a afugentar a peste. Hoje encontramos no pinheiro de Natal uma imagem de vida e, olhando bem um ramo de alecrim, reparamos como é parecido com um pequeno pinheiro de Natal. Nos países do sul da Europa, ainda existe a tradição de a noiva usar um ramo de alecrim nos cabelos como símbolo de sorte, fidelidade e confiança.



Pintura da Alexa Rosenbaum

A cozinha mediterrânica é enriquecida com o alecrim, principalmente nos pratos de carne e legumes. No ano 1300 d.c. o cavaleiro templário, médico e professor Arnaldo de Villanova, foi o primeiro a fazer um óleo aromático de alecrim. O alecrim tem o calor aprisionado nas suas folhas o que permite, conseqüentemente, o fabrico de óleo. Os óleos são substâncias aromáticas e calóricas. No caso do alecrim o aroma é intenso, estimulante e refrescante lembrando o incenso.

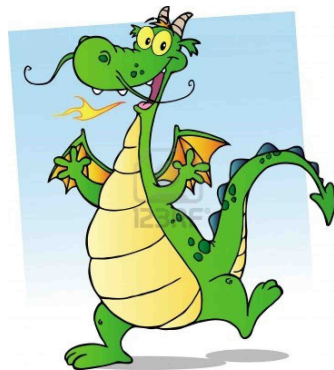
O óleo carrega o calor e tem uma grande tendência a volatilizar-se. Exerce um efeito positivo ao fazer com que o EU controle as actividades astrais muito dispersas, trazendo o astral para o sistema metabólico e libertando assim o sistema rítmico. Quando a temperatura corporal permanece em equilíbrio, o organismo não procura usar outras forças para tentar manter a homeostase. O calor na terra provém do sol e o organismo humano no seu microcosmo tem em si um centro de calor. As labiadas apanham o calor da luz solar e guardam-no permitindo o fabrico de óleos aromáticos. Este óleo é rico em O₂, a substância mais incandescente do ar.

Usos: Desde 1922 que os laboratórios Wellela utilizam o alecrim como óleo, sabonete ou champô para uso no banho ou como loção para tratamentos do cabelo e couro cabeludo. Serve como activador da circulação sanguínea periférica e como regenerador da pele. O chá pode ser usado como estimulante do sistema nervoso por ter uma acção fortificante, aquecedora, revigorante e antidepressiva, sendo aconselhado em casos de esgotamento físico e mental. Ajuda no tratamento da diabetes, no combate ao mau hálito, à anemia, nas tensões pré-menstruais, constipações, dores de garganta, bronquites, tendinites, dores musculares e reumáticas, arritmias cardíacas, perdas da memória, caspa e seborreia. É desaconselhável a hipertensos. O óleo é utilizado em compressas, fricções e em todos os processos de aquecimento quando precisamos dar mais calor e activar a circulação sanguínea. O banho de alecrim activa a circulação promovendo o aumento do calor corporal, acordando a consciência corporal e, conseqüentemente, proporcionando um maior bem-estar. Escaldar os pés com alecrim tem o mesmo efeito, fazendo melhorar inclusive as crises de enxaqueca.

Curiosidades: Em Portugal as palmeiras e os ramos de oliveira são substituídos pelo alecrim aquando da celebração do Domingo de Ramos. Conta um mito que Maria se abrigou debaixo de um pé de alecrim para amamentar o menino Jesus. Quis também colocar as camisinhas do menino a secar em cima dos arbustos à volta, tendo escolhido o alecrim. Até então a planta não florescia mas, abençoada por Maria que desejou que passasse a dar flores azuis da cor do manto que carregava, tornou-se símbolo da confiança e da purificação.

Mauro Menuzzi

O Dragãozinho



Era uma vez um dragão muito jovem, muito verde, verdinho como as folhas de uma alface.

Um dia acordou muito cedo e, ao sair da sua toca, viu no céu um lindo arco-íris.

Ah! Pensou ele, vou procurar no fim deste arco-íris o tesouro que de certeza há-se estar lá!

O pequeno dragão, sempre que desejava alguma coisa conseguia tê-la, e de certeza que desta vez não seria diferente. Desejava o tesouro e iria tê-lo, custasse o que custasse.

Partiu então à procura do fim do arco-íris que estava muito longe, lá bem longe, detrás das montanhas.

Passou por rios e pontes, vales e florestas e, já cansado, chegou a um sítio totalmente iluminado pelas 7 cores do arco-íris.

Que alegria ao ver no meio daquelas cores um pote cheio de ouro a reluzir diante de seus olhinhos vermelhos.

Dando um salto quis apanhar o pote quando, de repente, ouviu uma voz vinda das entranhas da gruta, detrás do pote:

- Não, não, não...

- Como não? Retorquiu ele, enraivecido por estar a ser contrariado.

Voltou a dar um salto e quase que atingia o pote, mas ouviu de novo a voz de um pequeno homenzinho de longas barbas brancas que chegavam até ao chão dizendo:

-Não, não,não...! Não podes ter este tesouro. Ele só pode pertencer àqueles que deixam sair de suas bocas palavras e imagens ricas e coloridas como as próprias cores do arco-íris.

O dragãozinho indignado, uivou, bateu com as patas no chão fazendo estremecer as pedras e as árvores em seu redor, soltou fumo e labaredas pela boca, mas não conseguiu demover o homenzinho, que continuava de pé e firme com os dedos levantados em tom de desafio a dizer:

- Não, não, não...

- Como não?, perguntou o dragão. Tudo o que quero eu tenho, e tudo o que desejo eu consigo.

Voltou a lançar fogo pela boca mas desta vez directamente nas barbas do homenzinho.

As labaredas passaram por cima dele e transformaram-se numa brisa suave, fazendo com que os pelos brancos da sua barba ainda ficassem mais brilhantes. E pela terceira vez tentou chegar ao tesouro, dando voltas e corrupios, furioso, soltando fogo e fumo pelos olhos, boca e nariz.

E pela terceira vez o homenzinho disse, agora com um lindo sorriso:

- Não, não, não, a não ser que...

- Como?? A não ser o quê? O que devo fazer para ter um tesouro assim tão valioso e tão protegido e quem és tu que o proteges?

Então o homenzinho, num gesto de sabedoria, fez com que o dragãozinho se acalmasse e ouvisse o que queria dizer-lhe.

- Para teres este tesouro terás de, durante três anos seguidos, não deixar sair da tua boca o fumo e o fogo que tanto destrói e tanto mal faz a tanta gente.

Depois de dizer isto sumiu como num piscar de olhos levando consigo o pote de ouro e as cores do arco-íris.

Decorreram 3 anos e, durante todo este tempo, todos os arco-íris do céu eram de uma só cor e não faziam um arco inteiro no céu.

Um dia, três anos depois, o dragãozinho, que agora já era de um verde mais escuro, ao acordar de manhã, viu de novo um lindo arco-íris no céu a perder-se por detrás das montanhas.

Saiu a correr e atravessou rios cheios de peixes dizendo:

- Vejam peixinhos, vou até ao fim do arco-íris, querem ir lá ter comigo?

E passou por vales floridos, onde as flores sorriam para o sol que as aquecia e disse-lhes:

- Venham comigo lindas flores, vou até ao fim do arco-íris.

Ao cruzar uma floresta encontrou um escaravelho cuja pata da frente estava enroscada numa grande e pesada pedra.

- Venha Sr. Escaravelho!

Empurrou a grande pedra libertando o pobrezinho daquela armadilha, colocou-o nas suas costas e continuou o caminho até chegar do outro lado das montanhas.

Lá estava de novo o pote de ouro, a reluzir e a brilhar diante dos seus olhos, iluminado pelas 7 cores.

Saltou de alegria, suspirou de emoção e, ao abrir a boca, em vez de soltar labaredas, saíram lindas melodias formando uma sinfonia.

O homenzinho lá estava e, mesmo antes do dragão dizer fosse o que fosse, disse:

- Sim, sim, sim, agora já podes ter o pote de ouro.

Estive estes três anos a vigiar-te e percebi o teu esforço para transformar as tuas palavras em cores e em luz.

Os dois olharam-se profundamente nos olhos e, num segundo, o homenzinho desapareceu deixando para trás o lindo pote de ouro, repleto de cores e de pedras preciosas.

Ao redor o quadro compunha-se de muitas flores a sorrir, de peixinhos a saltar na água fresca do lago e de um escaravelho pensativo a fazer cócegas na orelha do pequeno grande dragão que soltava música quando falava.

Mauro Menuzzi

Quirofonética

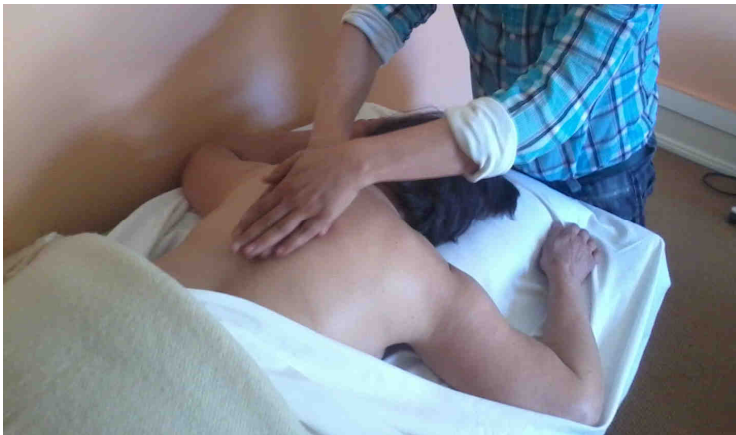
Indicações terapêuticas

Dado que a quirofonética é uma terapia cuja substância terapêutica se baseia nos fonemas, torna-se bastante difícil referir as suas indicações no âmbito médico.

Percebe-se, para quem estuda quirofonética e para o leigo que tem interesse em entender este processo terapêutico, que a quirofonética trata o paciente e não as doenças.

Na visão médica antroposófica um estado de doença é fruto do desequilíbrio entre os processos neurosensoriais, metabólico-motores e rítmicos, manifestando-se no paciente uma polarização destes processos em algum âmbito do seu organismo, seja ele orgânico ou anímico.

Usando uma imagem poética, bastante clara em Teixeira de Pascoaes - “Somos um edifício construído por fora pela terra e por dentro por todas as estrelas” - podemos aproximar-nos da imagem do Ser humano revelada por Rudolf Steiner.



A quirofonética, ao tratar-se de uma terapia de fundamentação antroposófica, estuda de igual forma a antropologia quando afirma que somos construídos pela manifestação física do Logos, ou o Verbo Divino, cuja materialização mais próxima em nós consiste nos fonemas que usamos para falar.

O estudante de Quirofonética precisa, do mesmo modo que um estudante de medicina ou de farmacologia, conhecer estas substâncias - os fonemas-, para poder utilizá-los terapêuticamente. Isto ocorre quando analogicamente procuramos identificar os processos da natureza com os gestos que cada fonema executa aquando da sua formação na boca e da sua exteriorização no ar que ouvimos, e a nível fenomenológico procuramos identificar estes gestos nos processos de saúde como de doença.

Assim, na quirofonética temos uma série de “substâncias fonéticas” ao nosso dispor além das suas misturas e composições mais complexas. Podemos dizer então que na Quirofonética não há indicações específicas de fonemas para esta ou aquela patologia mas temos sim processos de manifestações fonéticas para um paciente que apresenta determinada patologia.

Na minha experiência como médico antroposófico aprendi, e continuo a aprender, a libertar-me da ideia de curar os sintomas mas a tentar antes curar as causas dos desequilíbrios. Especificamente no pensar quirofonético o terapeuta vai chegar, através de uma análise delicada da anamnese do paciente, a uma imagem processual de falta ou excesso num determinado âmbito fonético, seja ele salino, amargo, doce, azedo, lácteo ou odorífico. Irá agir colocando através das mãos e da sonorização de uma sequência fonética a imagem processual fonética para reforçar acalmar ou suprimir determinados processos fonéticos corporais em desequilíbrio.

De novo, ao falar da minha experiência como médico, apercebo-me de que poderia tratar todos os doentes através da quirofonética mas que, de igual forma que o médico tradicional, limito-me a usar o bom senso e o tacto terapêutico, a definir prioridades a serem resolvidas, e admito a incapacidade de usar às vezes a quirofonética por não ser capaz de reconhecer o medicamento adequado.

Mesmo assim, actualmente já temos ao nosso dispor uma grande quantidade de situações em que o terapeuta regista sob a forma académica os efeitos da quirofonética em determinadas situações de patologias humanas.

Uma lista de monografias editadas pelas escolas de Quirofonética em todo o mundo ilustram e despertam o interesse dos médicos e terapeutas em indicar a quirofonética como mais uma ferramenta de trabalho para a medicina antroposófica.

*Mauro Menuzzi
Escola de Quirofonética em Portugal*

BIBLIOTECA

UM PROJECTO DA AMA

Considerando o livro como acesso primordial à ampliação de conhecimentos, informamos os associados, e todos os interessados, do impulso da AMA para a criação de uma pequena biblioteca de edições antropológicas, relacionadas com os temas da saúde.

O impulso, é fermentado no desejo sentido em muitos, de tornar o caminho de cada um mais acessível e contribuir para o desenvolvimento de todos, com maior aproximação ao mundo espiritual. A ideia baseou-se no facto de nos relacionarmos hoje com o livro sem a posse de outrora, e tendo em conta que as edições antropológicas nos pedem tempos de pausa e de novas leituras, ligámos a pausa ao impulso.

Assim perguntamos: ***“Se os livros ficam na prateleira o tempo necessário até os voltarmos a ler, porque não serem entretanto lidos por outros leitores interessados?”***

Apresentada esta proposta em assembleia geral, reunimos dois voluntários responsáveis pela organização da biblioteca; Carmen Freitas e Maria José Diniz. Agora apelamos a todos os que têm livros antropológicos e os queiram depositar à nossa guarda, que nos enviem os dados de cada um, de forma a seleccionarmos o que irá compor este projecto, bem como de todas as sugestões, pedidos e ideias que possam dar contribuição a esta pequena biblioteca, para:

biblioteca@a-ama.com.pt Esta Biblioteca, resume-se presentemente a uma estante instalada na sede social da AMA na Rua Alexandre Herculano, 19 r/c, 1250-008 em Lisboa, e poderá ser consultada via internet, no site da AMA, ou pessoalmente sob marcação prévia por e-mail, por todos os interessados do grupo de sócios e amigos da AMA.

Este projecto tem o seguinte enquadramento estatutário:

***“A Associação
poderá desenvolver
a título secundário
qualquer outra
actividade que
entenda favorecer
a prossecução do
seu objectivo
principal;***



***promoção e defesa
da saúde, os
interesses dos utentes e consumidores de bens e
serviços, na promoção e ampliação do conhecimento
alargada da arte médica integrante dos contributos
científicos prestados pela Medicina Antroposófica,
impulsionada por Rudolf Steiner”.***

Assim, lançamos o desafio a todos os leitores, sócios e amigos da AMA, que nos contactem de forma a depositarem aqui nestas condições, os livros que entenderem contribuição para o projecto. **Todos juntos poderemos fazer crescer esta semente, participe!**

Pedro Melo

NOTÍCIAS

Informações em www.a-ama.com.pt

Mantenha-se informado através do nosso site www.a-ama.com.pt consultando a nossa agenda. Também estão online todas as publicações da Lúcia Lima editadas até agora.



Em maio de 2012 fundou-se o Ephesus Therapeutikum com o objectivo de alargar as possibilidades terapêuticas da medicina antroposófica em Portugal.

Dr. Mauro Menuzzi: Medicina antroposófica, Quirofonética, medicina escolar e do desenvolvimento

Alexa Rosenbaum: Arte psicoterapia

Rosa Halpern: Biografia

Rosário Simões: Massagem Pressel e Quirofonética

Vica: Massagem Pressel e Biografia

Rua Alexandre Herculano 19 r/c, 1250-008 Lisboa
tel: +351-213558060, fax: +351-213144087

A AMA

Presidência: Pedro Severim Melo
Secretaria: Ana Martins
Tesouraria: Maria José de Mello Mariz Fernandes Diniz
Vogais: Mauro Menuzzi, Nuno Manuel Chaves Mindelo Jorge

Rua Alexandre Herculano 19 r/c 1250-008 Lisboa
tel: +351-213558060 fax: +351-213144087
<http://www.a-ama.com.pt> e-mail: info@a-ama.com.pt

Redacção Lúcia-Lima: Pedro Melo, Mauro Menuzzi, Andreas Schwarzer
Revisão: Marianne van Uden, Rosa Halpern, Ana Martins

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