

# AMA

a AMA

Associação de Medicina Antroposófica  
Portugal

# Lúcia-Lima

Boletim da AMA



O recém nascido  
A Camomila  
O Funcho  
Espaço Artístico  
Presépio  
Eventos / Notícias

Ano 3, Nº 9, Dezembro 2009

## **EDITORIAL Especial de Natal**

Queridos amigos e leitores

Estamos a 18 deste Dezembro de 2009 – chuveisca, faz frio e as gotinhas de água nos vidros das janelas bordam uma renda cristalina - tudo ajuda a entrar bem fundo, para vos falarmos, de coração nas palavras:

~ Da Alegria de estarmos a entrar no 3º ano do Lúcia Lima!

Tem sido para toda a Equipa, que regularmente, em cada renascer de cada estação do ano, dá à luz mais um número, uma aprendizagem e aprofundamento constantes, o contentamento de podermos partilhar convosco em cada ano, mais um troço do caminho.

Estamos de coração em festa, em arco-íris – *“Se se olhar do universo em direcção à terra (...) por entre a cintilação das estrelas, vê-se a terra como se ela, a partir da sua superfície, cintilasse com as cores do arco-íris em direcção ao seu interior”.*<sup>1</sup>

Nos números de 2009 concluímos a abordagem dos 4 corpos constitutivos do ser Humano, as diferentes terapias que, em colaboração com os médicos, se conjugam para apoiar cada pessoa na busca da sua saúde, do seu bem-estar e do seu desenvolvimento consciente como ser humano “com os pés na Terra e a cabeça no Cosmos” -“a cabeça do homem pertence ao céu”<sup>2</sup>; também, como cada estação tem as suas plantas específicas que se oferecem para apoiar esse desenvolvimento e cura da própria Terra e dos seres que a habitam; finalmente, continuámos com a secção artística e as notícias...

---

1. R. Steiner- “Quatro imaginações Cósmicas”, 2ª Conferência – Dornach, 6 de Outubro de 1923, ed. Triades, Paris 1984, p. 46

2. Ib. p.45

Capa: Presépio em barro de Alexa Rosenbaum.

~ O Lúcia Lima é o Boletim da AMA, a manifestação escrita da Associação.

Que *Balanço*, olhando o futuro, fazemos do(s) seu(s) funcionamento(s)?

**1.** Assegurámos já a feitura dos 8 boletins da AMA, aprendemos imenso; e vós nossos leitores? Que vos deu a sua leitura? Sentimos que a ressonância, quando vos solicitamos participação, como por exemplo no último Lúcia Lima (parabéns à Deana e ao Nimai que ganharam ex-aequo o concurso), ela surge intensa em qualidade, diminuta em quantidade... “Falta de tempo” para uma colaboração mais activa? Haveria outros temas a abordar que fossem mais pertinentes para os vossos interesses e necessidades? Digam-nos que vos é mais urgente aprofundar, que interrogações a educação dos vossos filhos vos suscitam.

Para já queremos alargar horizontes e pedir a Projectos ligados à Medicina e à Pedagogia Curativa de orientação Antroposófica que nos falem dos seus percursos ou de temáticas específicas.

Sentimos que ainda é prematuro fazer mudanças estruturais nos Lúcia Lima de 2010 tanto gráficas como nas diferentes secções. No entanto, sempre que for adequado, vamos flexibilizar as cores das capas que poderão adquirir as tonalidades das diferentes estações do ano e também nos conteúdos das diferentes rubricas, como fizemos neste número de festa – em vez da apresentação duma única planta, lembramos a que se pode aplicar em compressas para os vossos bebés, os vossos “meninos Jesus”.

**2.** Os encontros de Verão são muito participados e o testemunho do João no último Lúcia Lima terá sido a voz do sentimento geral. Acreditamos que sim. No verão voltaremos a estar juntos.

**3.** Palestras: têm sido muito participadas, por isso vamos continuar e alargá-las também a workshops em que possamos “aprender fazendo” a cuidar da nossa saúde e bem-estar.

~ Estamos na última semana do Advento. Vai chegar mais um NATAL... E é no Evangelho de S. Lucas, que podemos saber quem são as duas famílias onde nasceram João Batista e Jesus, *“de vínculos tão profundos”*; João ao batizar Jesus nas águas do rio Jordão deu nascimento, um segundo Natal, a *“Cristo o Salvador”*, o *“grande consolador e benfeitor da Humanidade(...)* Mais que em outros documentos crísticos se descreve o poder e a profundidade do amor (...) tudo o que na alma humana conserva o seu carácter infantil”<sup>3</sup>. Isabel e Zacarias ( a quem o Anjo Gabriel anunciou o nascimento de João Batista) ambos de idade avançada, vão ter um filho *“que será inundado pelo Espírito Santo(...)* e *“cheio da força de Elias para reconduzir o coração dos pais aos seus filhos (...)*”<sup>4</sup>. Seis meses depois do anúncio de nascimento de João Batista o mesmo Anjo anuncia a Maria (*uma jovem virgem, noiva de um homem da Casa de David chamado José*<sup>5</sup>), que será mãe e *“a criança a nascer, que será santa, será tido como filho de Deus”*<sup>6</sup>. Isabel e Maria eram primas e amigas. Tudo isto aconteceu assim *“porque nada é impossível da parte de Deus”*. E mais à frente (Lucas 2, 1-20) quando José vai de Nazaré a Belém *“para se recensear e também sua esposa que estava grávida”* e, porque *“não havia lugar para eles na hospedaria”* e tinha chegado o tempo *“pôs no mundo o seu filho primogénito, o envolveu em panos de lã e o deitou numa manjedoura”*.

Duas famílias diferentes das famílias vulgares, mas já semelhantes a muitas famílias actuais. Cada vez mais as mães têm filhos mais tarde, famílias que adoptam crianças, famílias com dificuldades várias, que também têm filhos em situações precárias, filhos que necessitam dos pais “de volta”... João Batista, Jesus e as suas famílias rompem com o estabelecido, vêm realmente trazer-nos um modelo de mudança... Cristo, que habitou o corpo de Jesus, deixou o seu sangue impregnado na Terra; assim, o espírito de cada Natal é divino mesmo que muitos o tenham esquecido; cada criança que desde então nasce neste novo mundo cuja vitalidade é crística, o seu nascimento é sagrado... todas as crianças têm o sentimento do sagrado.

E é quando a Terra mais se solidifica, quando a sua crosta fica gelada e se cobre com um manto de neve, que ela se torna *“um corpo cósmico”*<sup>7</sup> para que seja possível este renascimento do sol interior de cada um de nós e dos frutos da Terra germinando no calor interior que o gelo e o frio preservam nela e em nós .

Por tudo isto o TEMA de trabalho da AMA em 2010 e que nos vai acompanhar ao longo do ano , parte destas interrogações: como podemos ser mães e pais e avós de filhos e de netos no tempo em que vivemos? Como aprender a viver e construir esta mudança tão urgente e consciente que já vem anunciada nestas duas famílias símbolos sagrados dos nossos tempos e das nossas vidas? Que novas famílias queremos e seremos capazes de construir e desenvolver? Que dificuldades concretas temos, a este nível, no nosso dia-a-dia?

Em muitas das nossa casas fazemos a árvore de natal, mas onde fica preso o nosso coração? As árvores cheias de luzes e presentes são alegres mas onde param os nossos olhares, onde sentimos o ressoar e a vibração de algo que habita em nós como memória sagrada e primordial, não é no Presépio com o Menino na manjedoura, José e Maria o burrinho e a vaca, aos quais se juntam os pastores e os reis magos? É refrescante, maravilhosa a (re) leitura de S. Lucas.

Bom Natal com o Sol no coração e os olhos maravilhados na adoração do Menino e da Família Sagrada que habita em nós desde o início dos tempos!

Que em 2010 consigamos trabalhar e reflectir em conjunto estas interrogações que são de todos nós.

A AMA ama-vos

Pela equipa de redacção, Vica.

---

3. R. Steiner, “O Evangelho segundo S. Lucas”, Ed. Kier, Buenos Aires 2003, pp. 25 e 26

4. Lucas, 1, 5-25

5. Ib, 1,26-38

6. Ib

7. R. Steiner- “Quatro imaginações Cósmicas”, 2ª Conferência – Dornach, 6 de Outubro de 1923, ed. Tríades, Paris 1984, p.37

## ***O Recém-nascido***

“Toda a educação é auto – educação nós na qualidade de professores e educadores, na realidade, apenas formamos o ambiente em que a criança se educa a si mesma...”

R. Steiner

A criança é um ser em devir ela **Quer Ser**, ainda não é.

O recém-nascido vem de um espaço contido, quente, onde os sentidos estão ainda pouco despertados e nos seus primeiros momentos ele adapta-se a novos estímulos, Som/Silêncio, Luz/Escurecimento, Calor/Frio, Fome/Plenitude, Sono/Vigília, na verdade o que era uno torna-se dual, a criança tem que integrar e resolver a dualidade com a presença sempre atenta de seus pais.

A presença do recém-nascido pede calma, quietude, silêncio, mesmo crianças mais velhas se aquietam e falam mais baixo na presença do bebê. A criança entregou-se em total **Confiança** a seus pais que tentam dar-lhe o melhor. Questiona-se: - O que é o melhor? Aquilo que não nos foi dado enquanto crianças? Ou pelo contrário aquilo que os nossos pais nos deram? Temos dúvidas enquanto educadores, procuramos alternativas, informamo-nos, compramos livros, pesquisamos na internet... talvez a nossa melhor orientação seja a própria criança, a criança de facto sugere-nos o que deve ser feito, todos os nossos procedimentos devem ser capazes de responder às seguintes questões:

Em que ponto se situa a criança agora?

Qual será o seu próximo passo de desenvolvimento?

Desta forma sabemos que o bebê recém-nascido precisa da presença da mãe que o amamenta. Precisa paz, quietude à sua volta, estímulos sensoriais de alta qualidade e isto significa: **Não** a ruídos mecânicos (incluindo música em CD ou outros aparelhos) – experimente cantar para o seu bebê – **Não** a situações de agressividade emocional, estabelecer ritmos seguros quer na alimentação quer no cuidado geral, é muito importante para a criança, será fonte de segurança no **Futuro**.

O calor e a contenção são elementos importantes – a criança veio de um ambiente contido, fechado, onde a temperatura ronda os 37°, desta forma é importante manter o bebê durante os primeiros tempos contido, enfaixar ou pelo menos criar um envólucro em que a criança se sente segura e quente.

O bebê recém-nascido contrariamente ao que pensamos não tem maturidade neurológica para se movimentar de forma voluntária. Aquilo que achamos ser sorrisos exteriorizações de desejos (ele já quer ficar de pé! Está interessado em tudo o que acontece lá fora etc.) nada mais são do que reflexos congénitos a maioria dos quais desencadeados quando movimentamos a cabeça do bebê. Neste sentido a criança deve ser manuseada em bloco, protegendo sempre a cabeça, não o devemos nunca levantar pelas axilas ou outras partes do corpo, para evitarmos ao máximo o desencadeamento desses reflexos que fazem com que as taxas de adrenalina no sangue subam provocando stresse interno.

O Nascimento que agora celebramos é um nascimento na simplicidade, a presença dos Pais, o calor da vaca e do burro a presença simples dos pastores, não foi necessário, fotos, vídeos ou celebrações extravagantes para se perpetuar até hoje.

## **OS CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO**

- Como vestir a criança?

O importante como vimos é manter o calor e alguma contenção. A criança arrefece com facilidade, o uso de materiais sintéticos não é indicado ou porque aquecem em demasia ou porque esfriam, fazendo suar em vez de verdadeiramente aquecer. O uso de roupas simples de algodão ou lã parece ser pois o mais apropriado para o bebé.

- Como devo alimentar o bebé?

O bebé deve ser naturalmente amamentado pela sua mãe. O leite materno é o alimento por excelência que permite o desenvolvimento mais harmonioso.

- Quando devo dar banho?

O banho diário além de retirar a camada de gordura, preciosa, para a protecção da pele mas também para a manutenção de uma temperatura estável, esfria consideravelmente a criança portanto será de evitar. Deve-se dar banho 2 ou 3 vezes por semana conforme a altura do ano em que a criança nasceu. Utilizar um bom óleo para manter a pele protegida, o óleo de Calêndula por exemplo.

- A criança chora, o que fazer?

Se partirmos do princípio que a criança é saudável e está num desenvolvimento sadio, o choro é uma manifestação de fome ou de desconforto. O desconforto pode dever-se a ter esfriado, por ter fraldas molhadas ou porque tem cólicas.

As cólicas estão normalmente relacionadas com a imaturidade do aparelho digestivo que reage à alimentação materna – é importante pois rever a alimentação da mãe, porque certos alimentos ingeridos passam naturalmente para o leite e podem provocar alterações.

Por vezes a criança ingere ar o que depende entre outros factores do ambiente à volta da amamentação – resolve-se colocando a criança para arrotar, sem esquecer que cada criança tem o seu tempo.

Também o frio (troca lenta de fraldas ou estar vestido de forma inadequada) é um factor que desencadeia cólicas, não podemos esquecer que o bebé não foi feito para seguir a moda, mas sim para estar confortável.

Nestas situações a compressa de Camomila está indicada, assim como o chá de Funcho e Camomila bebida pela mãe.



## A Camomila



A Camomila, *Maticaria Chamomilla* L., adora a luz; procura campos e beiras dos caminhos, solos pobres, arenosos e argilosos, foge da sombra e da humidade. Ela tem afinidades com a sílica mas também com o calcário. Distinguimo-la de outras da mesma família por 3 características: As pétalas brancas curvam-se para baixo, o receptáculo é cônico e oco, as folhas são recortadas em finas lacíneas.

A sua forte acção terapêutica repousa na sua afinidade pelo elemento aéreo. Podemos observar como a flor interioriza o ar no seu interior formando quase um órgão aéreo dentro da planta. Utilizamos as flores em aplicações externas, como óleo e supositórios, contra espasmos e convulsões, febre, cólicas dos órgãos digestivos, problemas menstruais, dores nevralgias, hipersensibilidades. Ao seu efeito anti-espasmódico, junta-se um efeito anti-inflamatório, pode-se pois usar em lavagens e compressas, apressa a cura de feridas assim como de inflamação da pele e mucosas. Como medicamento usamos a

raiz sob a forma de compostos medicamentosos, grânulos ou gotas.

A Camomila é pois uma planta que pela sua relação com a luz e o ar ajuda os processos de harmonização do corpo astral no corpo etérico, quer do bebé quer da mãe.

**O Funcho** (*Foeniculum vulgare*), é uma revelação muito especial do aéreo e do sistema glandular, diminuindo o meteorismo.

Frutos: relaxam os esfíncteres e diminuem os espasmos do tracto gastrintestinal, acção expectorante, antisséptica e galactogénica.

Folhas: acção cicatrizante e antisséptica.

Raízes: acção diurética.



Dr. Mauro Menuzzi



## **Espaço Artístico: Natal**

De repente o sol raiou  
E o galo cocoricou:  
— Cristo nasceu!

O boi, no campo perdido  
Soltou um longo mugido:  
— Aonde? Aonde?



Ligeiro diz o cordeiro:  
— Em Belém! Em Belém!

Eis senão quando, num zurro  
Se ouve a risada do burro:  
— Foi sim que eu estava lá!

E o papagaio que é gira  
Pôs-se a falar:  
— É mentira!

Os bichos de pena, em bando  
Reclamaram protestando.  
O pombal todo arrulhava:  
— Cruz credo! Cruz credo!



Brava  
A arara a gritar começa:  
— Mentira! Arara. Ora essa!



Cristo nasceu! canta o galo.  
— Aonde? pergunta o boi.  
— Num estábulo! — o cavalo  
Contente rincha onde foi.

Bale o cordeiro também:  
— Em Belém! Mé! Em Belém!

E os bichos todos pegaram  
O papagaio caturra  
E de raiva lhe aplicaram  
Uma grandíssima surra.

**Vinicius de Moraes**

## ***O presépio***

No dia 5 de Dezembro, numa das acolhedoras salas do consultório Rafael a Alexa levou cada família a descobrir no barro o presépio que vive nela.

Sentados ao redor de uma mesa aquecidos pela chama de uma vela, cada família teve à sua disposição uma porção de barro para que cada um, pela mão indecisa e/ou inspirada desse forma e vida à figura que escolhesse nesse presépio colectivo.

Vencido o caos inicial das escolhas e das dúvidas quanto à execução, a atenção desceu inteira até aos dedos e por eles se deixou conduzir tranquila, pacificada. Unidos pelo momento criativo de recriar o divino – a Sagrada Família de um Deus Menino - também cada família sentiu esse divino em si.

Na sala uma abóbada Celeste sobre o tecto baixou. Era o templo intemporal. Eram as nossas descobertas.

Obrigada Alexa – Bem hajias, aguardamos por mais.

*Lisa Lemos*



Foto de Luis Barata

## ***À Terra-Mãe Prometida***

Somos Pó.

Deste-nos água.

Fez-se barro, para se moldar em odor de burro e de vaca, e nos aconchegar. E do barro também se fez um Camelo, para os Reis Magos poderem visitar o menino em palhas nascido, seguindo pela Terra-Mãe Luz da boa nova anunciada ao Mundo

Cumpriu-se, assim, o prometido.

O que criamos é o que somos.

E o que somos em Ti se criou e ao Teu íntimo e eterno Ser regressará.

Criado o Presépio, falta (re)criar o paraíso perdido,

Para, então, todos nós podermos, também, renascer no calor das formas do barro frio,

E, por fim, (re)encontrar a nossa prometida Terra-Mãe.

*Marcos Lemos*

## **Notícias**

Em anteriores publicações da Lúcia-Lima falámos sobre as dificuldades de introdução em Portugal dos medicamentos antroposóficos. Constatámos porém que não são um exclusivo de Portugal, também noutros países europeus (alguns deles com tradições de abertura a áreas mais alternativas) se vêm erguendo obstáculos à introdução e expansão dos medicamentos homeopáticos e antroposóficos.

Perante os factos que surgem acreditamos que só **Movimentos Cívicos** consistentes podem ultrapassar as barreiras que emergem todos os dias contra a liberdade de escolha. Este foi o impulso original da AMA - Associação para a Medicina Antroposófica, uma “família” de pessoas unidas por uma ideia comum; um conceito alargado de saúde. Para que possamos crescer e fazer mudanças precisamos que todos os que se revejam nesta ideia se juntem a nós e nos apoiem.

Aproveitando uma iniciativa europeia a qual pensamos que contribui para o fortalecimento do movimento cívico, divulgamos aqui a ELIANT que actualmente está a empenhada na angariação de 1 milhão de assinaturas para ser entregue no parlamento europeu.

A ELIANT é uma associação que tem como objectivo abrir caminho à criação de um espaço legalmente reconhecido a todas as iniciativas antroposóficas (educação, agricultura, medicamentos, etc.). Para conhecer em pormenor o trabalho já desenvolvido e as metas a atingir entre em [www.eliant.eu](http://www.eliant.eu) e se concordar junte a sua assinatura às cerca de 855.228 (27/11/2009) que já existem e divulgue, divulgue [www.eliant.eu](http://www.eliant.eu) Por agora a situação da venda de medicamentos antroposóficos não teve nenhuma evolução favorável, pelo que para os adquirir continuamos que continuar a recorrer a farmácias fora de Portugal. Vamos continuar a trabalhar com este assunto e desenvolver todos os nossos esforços para encontrar soluções. As ideias são bem-vindas.

Rosário Simões

## **Eventos / Palestras / Cursos**

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

### **Curso de Eiritmia e Antroposofia “ Os doze sentidos e o zodíaco”**

A decorrer

### **Dia Aberto no consultório Rafael**

11 de Abril de 2010

Todos os pormenores na próxima Lúcia-Lima – esteja atento

### **Oficina de “Cuidados Caseiros”**

Compressas, chás,...

13 de Março de 2010 das 16h – 18h

Lotação mínima 15 participantes

Pré inscrição 5 euros, a deduzir no valor total da oficina 10 euros p/ pessoa e 15 euros p/casal

NIB: 0007 0000 0038 6193 6672 3 – AMA Associação Medicina Antroposófica

Envie e-mail com nome, endereço, número de participantes para

[info@a-ama.com.pt](mailto:info@a-ama.com.pt), assunto “cuidados caseiros”, bem como comprovativo de pagamento da pré inscrição.

### **Curso Quirofonética**

O curso de Quirofonética festejou um ano em Novembro. Nova etapa se inicia com os processos diagnósticos e sequências fonéticas terapêuticas

### **Conto de Natal: “A grande viagem”**

Caros leitores, este ano temos a continuação do conto de dezembro do ano passado “Era uma vez nas profundezas da terra...”, desta vez com uma nova aventura vivenciada por Nikmut em “A grande viagem”. Poderão ler os dois contos na nossa página da internet em *Publicações*. Bom divertimento!!!

## **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 !!**