

[DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA]

#4 | JUL. AGO '11

espaço aberto

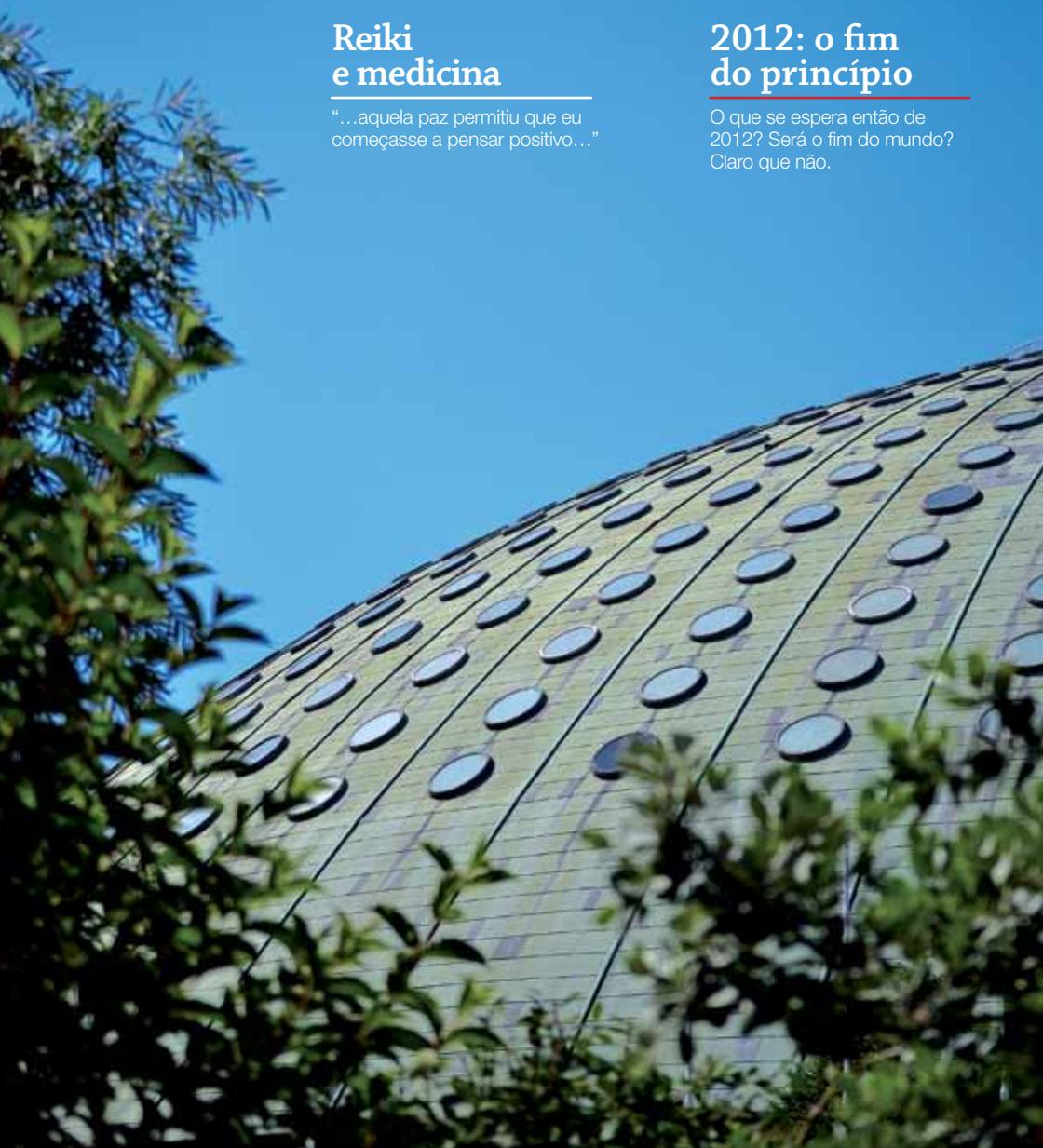
agenda alternativa do Porto

Reiki e medicina

"...aquela paz permitiu que eu
começasse a pensar positivo..."

2012: o fim do princípio

O que se espera então de
2012? Será o fim do mundo?
Claro que não.



“Aceita a força da vida para descobrires a magnitude do teu Ser...”

*“Espaço Aberto - Agenda Alternativa do Porto”
é um hino à consciência, lembrando que a verdade que reside
dentro de nós, é o alicerce para um Mundo Melhor!*

Assim nasceu este projecto editorial, único no mercado, em que por um lado pretende ser uma reflexão à Vida, levando-nos a uma viagem ao nosso interior, pois chegou o momento de descobrir o Ser que Somos, e de voltar à origem, sermos os artesãos da nossa felicidade e da nossa vida;

e por outro lado, a divulgação e o reconhecimento das terapias alternativas, divulgando terapias e terapeutas credenciados. Pretendemos Unir o melhor dos dois mundos - a medicina convencional e as terapias alternativas ou melhor, complementares.

***Desenvolvimento
pessoal e bem-estar***

Terapias naturais / alternativas

***“Descobre a essência
que há em ti!”***

espaço aberto

agenda alternativa do Porto

Somos uma Associação de carácter social e sem fins lucrativos. Agradecemos todo o tipo de apoios que nos permitam levar por diante este projecto ÚNICO no mercado:

- └ DONATIVOS
- └ PATROCÍNIOS
- └ OFERTAS
- └ PARCERIAS COM ENTIDADES PRIVADAS E EMPRESAS

Contamos com a sua colaboração para:

- a divulgação da revista;
- a partilha de ideias,
- opiniões, comentários, sugestões;
- o aumento dos pontos de distribuição pela cidade, de forma a chegar a um maior número de pessoas.

Pretendemos apoiar ideias e projectos, divulgar modos de ESTAR e de SER.

ONDE PODE ENCONTRAR A **AGENDA ALTERNATIVA DO PORTO**

- Teatro Rivoli
- Casa Brahma
- Norteshopping e Gaiashopping (Balcão de informações)
- Publicações Maitreya
- PazPazes
- Gran Caffé
- Clube Literário do Porto
- Portal de Luz
- Centros de terapias, clínicas e espaços públicos

Contamos consigo para fazer desta revista um ponto de encontro e reflexão.

Colabore connosco!

agendaalternativadoporto@gmail.com | 914247616 . 935986329
espacoaberto.publicidade@gmail.com | 936336900

Periodicidade: bimestral
Distribuição: Gratuita

A AGENDA ALTERNATIVA DO PORTO, OFERECE-LHE:

Com a apresentação desta revista beneficie de descontos junto dos nossos parceiros:

Publicações Maitreya: 10% de desconto na compra de livros.

Escolha Harmoniosa: 10% de desconto nas terapias. 5% de desconto nos livros e isenção de taxa de inscrição nas aulas de Yoga, Yoga Família, Yoga para Deficientes Físicos, Tai Chi e Dança para Crianças.

Terra na Boca: 10% de desconto nas formações e condições especiais no preço de amigo TNB.



Palácio de Cristal, Porto. Foto de Albino Carvalho

Índice



18. Reiki e medicina



26. 2012: o fim do princípio

- 5. Editorial
- 6. O Colorido Mundo das Emoções
- 8. A cabala em 2011
- 10. 2012: um convite
que não podemos ignorar
- 14. III Congresso Internacional de
Medicinas Naturais do Porto
- 16. Homeopatia Clássica para Animais
- 22. Uma visita especial
- 28. Medicina Alternativa vs Pediatria
- 31. A Rosa e o Guerreiro
- 34. O Reiki
- 36. A saúde do intestino
- 40. Terapia Iniciática
com Cura Xamânica@
- 44. Medicinas Alternativas, melhor
dizendo, Medicinas Complementares
- 45. Propostas de Leitura
- 46. A Inteligência Divina...
A Divina Inteligência...
- 47. Agenda
- 48. Terapeutas
- 50. Dicionário

FICHA TÉCNICA:

Directora / Editora: Maria de Fátima Ribeiro | agendaalternativadoporto@gmail.com | 914247616 . 935986329

Publicidade / Marketing: Paula Cardoso | espacoaberto.publicidade@gmail.com | 936336900

Design / Paginação: Albino Carvalho | 918218093

Tiragem: 10.000 Exemplares | Distribuição gratuita

Nota: As opiniões, notas e comentários são da exclusiva responsabilidade dos autores ou das entidades que produziram os dados. Nos termos da lei, está proibida a reprodução ou a utilização, por qualquer meio, dos textos, fotografias e ilustrações constantes nesta publicação, salvo autorização por escrito.

Editorial

Só Tu...

A energia cristal é a essência da vida.

Quando acreditamos na verdade da nossa descoberta, aceitamos a extensão do Universo.

Ao vivenciar a cura, acredita, que acreditando no verdadeiro significado do amor, só tu podes estar contigo, num caminho por ti delineado.

No caminho do crescimento, aquilo que vamos sentindo, clarifica o nosso interior, aclarando a verdade.

A verdade escondida pelas crenças que nos tentaram impor.

Limpa os pensamentos... cresce a diferença.

Aceita a força da vida para descobrires a magnitude do teu Ser. Quando te aceitas, podes interiorizar uma verdade. A verdade é tua, não te é imposta.

Não te negues, nem te julgues - acredita na flor que cresce linda... só porque tu existes.

Dignifica o teu Ser, lembra-te que brilhas no silêncio, pois despertas a Divindade em todos os seres humanos.

Continua, passo a passo, aceita sem julgares, acredita em ti, una e sá, acredita em ti porque és energia de Deus. Desliga-te da energia dos outros, porque só tu te integras.

A energia cristal é transmitida pela essência da vida, vida digna do Ser, limpa e cristalina como só tu.

A energia cristal glorifica a divindade na matéria, clarifica a mente e descobre a realidade. Ela é a energia clara da vida, como um rio que tem o seu percurso - caminhando firme e certo, para a união com a descoberta.

A descoberta de uma verdade que tu, só tu podes integrar como tua.

Ama a vida, vive... sublinhando a essência da descoberta.



Maria de Fátima
Ribeiro

Directora

O Colorido Mundo das Emoções



Céu Gomes
Psicóloga Clínica
914 023 976
ceugomes.psi@gmail.com
www.psihome.net

UM DIA destes, alguém perguntou: qual é o caminho para a felicidade? Surpreendida pela pergunta e sem saber o que responder, fixei o olhar no horizonte, ergui um braço para o céu e respondi: a felicidade não está fora de ti, mas sim no teu coração. Se olhares para o

mundo com o coração, irás certamente encontrar o teu caminho para a felicidade. Na vida, experimentamos, diariamente, uma grande diversidade de emoções, que nos fazem ter consciência da dimensão humana. A actual situação do país e a cultura portuguesa do fado e do sofrimento, focam-nos nas emoções de tonalidade negativa, que associamos a algo taciturno, mas que gostamos de cultivar. Contudo, para lidarmos com as rotinas e com os obstáculos que a vida nos coloca, podemos encará-los antes como oportunidades de crescimento, como desafios. Pois estes são, como muitos outros, com os quais os nossos antepassados se confrontaram e aos quais foram resilientes, caso contrário, a espécie humana já não faria do planeta Terra a sua casa. Contudo, em vez do treino intensivo para a “prova do sucesso”, como fazem os atletas, para se mentalizarem do triunfo do qual tencionam ser protagonistas, geralmente, as pessoas seguem o

“... a felicidade é bem mais do que um estado de alma momentâneo secundário a uma aquisição recente. A felicidade, pode ser entendida como uma atitude perante a vida! Tal significa que a felicidade expressa pela mãe que vê o seu filho dar os primeiros passos, pode ser tão intensa como a felicidade espelhada no olhar de um doente terminal que acolhe o seu melhor amigo para com ele partilhar histórias do passado”.

caminho oposto: mentalizam-se para o fracasso e mobilizam toda a sua energia nisso mesmo. Este pressuposto implica negligenciar o poder que temos dentro de nós, implica buscar fora o equilíbrio que deve ser encontrado cá dentro. Serão os bens materiais, que gostamos de ostentar, que nos fazem realmente felizes? Penso que a felicidade é bem mais do que um estado de alma momentâneo secundário a uma aquisição recente. A felicidade, pode ser entendida como uma atitude perante a vida! Tal significa que a felicidade expressa pela mãe que vê o seu filho dar os primeiros passos, pode ser tão intensa como a felicidade

espelhada no olhar de um doente terminal que acolhe o seu melhor amigo para com ele partilhar histórias do passado. As emoções são realmente experiências subjectivas, mas que aprendemos a expressar e interpretar na sociedade. E se procurássemos dirigir o olhar para o que temos de melhor e partilhássemos isso mesmo com quem faz parte do nosso “pequeno mundo”? Um sorriso, pode melhorar o dia de quem há muito não recebe qualquer tipo de atenção, e o nosso entusiasmo, pode quebrar resistências iniciais, ou seja, pode transformar o mundo! Numa atmosfera positiva, as dificuldades são minimizadas e a entreaajuda pode emergir.

Esta atitude, não é sinónimo de fuga à realidade, representa antes uma perspectiva possível, que está correlacionada com o sucesso. Assenta no pressuposto de que aceitamos as coisas boas, mas também as coisas menos boas que nos acontecem, ou para as quais nos encaminhamos, muitas vezes sem grande consciência disso. Baseia-se também no princípio de que o crescimento pessoal é uma constante, o que nos leva a retirar de cada situação que vivemos alguma aprendizagem para a vida, o que nos transforma em construtores da nossa própria existência!

<p>ESTUDOS DE FENG SHUI</p> <p>ACUPUNCTURA</p> <p>REIKI</p> <p>MASSAGENS</p> <p>de Segunda a Sábado das 10h às 19h</p>	 <p>Rua Serpa Pinto, n.º 121 4050-585 PORTO 00351 913 752 381 spacefengshuiporto@gmail.com</p>	<p>CHÁS</p> <p>VELAS E INCENSOS</p> <p>DECORAÇÃO E ACESSÓRIOS</p> <p>WORKSHOPS</p> <p>EXPOSIÇÕES</p>
--	---	---

A cabala em 2011

A CABALA é a tradição mais antiga do mundo de conhecimento que investiga a natureza divina e as suas leis. Este conhecimento foi passado directamente de Deus para alguns patriarcas e matriarcas bíblicos, como Adão, Abraão, Sara, Moisés, entre outros. A cabala antecede qualquer religião ou organização secular. Mais do que uma herança é um direito de nascença de toda a humanidade. Cabala é uma palavra de origem hebraica que significa "receber", e tem como propósito maior a revelação de como as coisas acontecem, e porque acontecem, em todas as áreas das nossas vidas. Mostrando-nos de forma simples e prática como agir, de forma a eliminar o caos, dor e sofrimento das nossas vidas. Uma das lições que a cabala nos ensina, é a de deixarmos de ter comportamentos reactivos para passarmos a



Lucilio Pereira
<http://portuguese.kabbalah.com>

ser proactivos. Esta sabedoria antiga, dá-nos ferramentas preciosas que podem ser usadas no nosso dia-a-dia, ajudando-nos a trazer Luz (plenitude) para as nossas vidas. Ao contrário do calendário convencional ou gregoriano utilizado pela maior parte do mundo, o calendário cabalístico é baseado nas fases da Lua, cada mês afectando as nossas vidas de formas distintas. A conexão da Lua Nova proporciona consciência e meditações especiais para nos ajudar a usar a energia de cada mês para alcançar-mos maior felicidade e satisfação. No calendário astrológico cabalístico o Ano Novo começa no mês de Carneiro. Neste ano de 2011 começou mais especificamente na noite de segunda-feira, 4 de Abril. O mês de Carneiro é um mês muito poderoso, por envolver uma imensa energia de ordem, concedendo-nos a possibilidade de remover qualquer vestígio de caos (negatividade) e incerteza nas nossas vidas. Ter Ego é desejar receber só para si mesmo, impedindo de termos uma vida repleta de felicidade e plenitude, e de sermos mais amorosos e capazes de compartilhar. Este é o momento certo de destruir o Ego, para que possamos trazer para as

nossas vidas ao longo deste ano bênçãos ilimitadas. Para que isso aconteça devemos ser proactivos ao invés de reagirmos a tudo que nos tire do sério, e principalmente do nosso Ego. Segundo a astrologia cabalística nascemos num determinado momento e local não por acaso, mas sim por reunir todas as condições necessárias ao nosso Tikún (correção) que nos propusemos a fazer de forma a ascendermos a níveis mais altos de consciência, dito por outras palavras, estamos aqui para melhorar a nossa capacidade de partilhar e nos convertermos na causa da nossa realização. Através da data de nascimento podemos consultar uma tabela de datas, uma ferramenta que nos é dada pela cabala, onde podemos descobrir o nosso Tikún. Por exemplo podemos nascer sob a influência do Signo Carneiro e ter um Tikún em Aquário. Isto significa que teremos de realizar a restrição mais difícil: silenciar o nosso ego, praticar a humildade e a modéstia, e viver com simplicidade.

Convido-o a encontrar o seu Tikún (correção) pessoal, meditar e propor-se a corrigi-lo com amor de forma a cumprir tudo aquilo que se propôs a fazer nesta vida.



INSTITUTO PORTUGUÊS DE NATUROLOGIA

A MAIOR ESCOLA NACIONAL EM MEDICINA NATURAL

Formação Profissional Especializada

CURSOS* • SEMINÁRIOS • WORKSHOPS

- :: Naturopatia
- :: Medicina Chinesa
- :: Massagem
- :: Osteopatia
- :: Shiatsu
- :: Acupunctura abdominal
- :: Acupunctura estética
- :: Aplicação da técnica do gancho com a gua-sha e gua-sha clássica para o tratamento das lesões
- :: Electroacupunctura
- :: Indução miofascial (nível I, II, III)
- :: Tratamento avançado da charneira cervico-occipital
- :: Técnica de aplicação do rolo dermoactivo na estética
- :: Kinesiotaping banda neuromuscular t.n.m.
- :: Elaboração de sabões e sais artesanais
- :: Geotermal (pedras quentes/frias)
- :: Aromaterapia ... entre outros

Abertas as inscrições

PÓS-GRADUAÇÃO
E MASTER NA CHINA

Em colaboração com a ESTP e com a School
Beijing University of Chinese Medicine.

SOLICITE O NOSSO GUIA DO CANDIDATO
E GUIA DE FORMAÇÃO CONTÍNUA

* CURSOS NÃO RECONHECIDOS. AGUARDAM REGULAMENTAÇÃO.

Informações:

www.ipnaturaologia.com



LISBOA
Tel.: 213 161 021
lisboa@ipnaturaologia.com

COIMBRA
Tel.: 239 840 179
coimbra@ipnaturaologia.com

PORTO
Tel.: 226 095 750 / 1
porto@ipnaturaologia.com

BRAGA
Tel.: 253 691 019
braga@ipnaturaologia.com



2012: um convite que não podemos ignorar



Maria Júlia Nunes
Terapeuta Alkimia Essencial
938421543
www.navedourada.com

EM SÉCULOS e séculos de vida, a humanidade tem procurado o seu lugar de paz. Mesmo nos momentos mais difíceis, a esperança dessa paz mantém-se intacta, como se fosse impenetrável, e todos soubéssemos que, mais cedo ou mais tarde, seremos e estaremos em Paz. Por todo o lado, estão a acontecer coisas magníficas. Estamos a despertar a coerência da cooperação, a compaixão e a

solidariedade que nos elevam, e trazem o mais sublime de nós à evidência. Estamos a transformar-nos em seres amorosos e pacíficos. E vamos continuar. Nada nem ninguém nos impede. Porque esse Amor e Paz existem num lugar onde ninguém, a não ser o próprio, pode aceder: o Coração. É aí que reside o Amor e a Paz. É esta a verdade absoluta, a única verdade que não

“... esse Amor e Paz existem num lugar onde ninguém, a não ser o próprio, pode aceder: o Coração. É aí que reside o Amor e a Paz.”

pode ser substituída por nenhuma outra. Convido-vos a confiarem e acreditarem na vossa Verdade: essa que é linda, magnificente e poderosa, residente no Coração!

A mente é um instrumento de acção, é a ferramenta que permite encontrar sentido no que fazemos, e, enquanto sede do pensamento, há que estar bem atento à mente, e

não deixar que o pensamento lógico e racional se sobreponha ao sentimento do Amor e da Paz que só existem no coração. A lógica mental obedece a um princípio linear, no qual só existe uma única realidade, que é a que está no pensamento nesse momento. Esta lógica gera a percepção errada de ter, ou seja, o pensamento julga que tem aquilo que pensa, julga que

aquilo que pensa é seu. A coerência do coração, o Amor, permite entrar num padrão vibracional no qual não existe linearidade, onde progressivamente os factos da vida surgem como parte de um processo existencial de Ser, que é constituído por múltiplas experiências. Aceitar este facto e aprender a viver segundo este princípio, representa uma enorme economia de energia, que origina um estado pessoal harmonioso, amoroso e pacífico. Ser é a possibilidade do auto-reencontro, que não se baseia naquilo que se tem, mas é reflectido para aquilo que se tem, a partir do interior, e assim tudo faz mais sentido. É neste quadro de Amor e Paz que venho falar de 2012.



Crianças Índigo e Cristal

FUNDAÇÃO
CASA INDIGO

21 442 0197
indigo@casa-indigo.com
www.casa-indigo.com



“... Diariamente, crie um novo hábito: sorria para si mesmo, sorria aos outros e envie amor aos que ainda não sorriem. Pense nisso e comece a praticar...”

Um ano em perspectiva e em expectativa, sobre o qual existe muita especulação. Acontece que, devido a essa especulação, concentra-se sobre essa data uma energia muito forte, que vai adquirindo consistência e materialização. E conforme se pense, fale ou escreva sobre ela, está-se a dar-lhe uma forma, a atribuir-se um conjunto de realidades ou possíveis acontecimentos. É a lei da Atracção!

Mas com essa postura, o que podemos esperar desse ano? Amor, Paz, Abundância, Compaixão, Tolerância, Felicidade, e outras coisas positivas? É isso que criamos no nosso pensamento, e alimentamos com o nosso

coração amoroso? Se for isso, então teremos um futuro admiravelmente positivo. É o que eu desejo para mim e para todos os seres humanos. E é só disso que quero falar. Do que é bom e traz coisas boas. 2012 traz-nos um convite que não podemos ignorar: o convite à Alegria, aos Sorrisos, à Serenidade, ao Amor!

Todos os dias ocorrem acontecimentos novos, imprevistos, com os quais estamos a aprender a praticar uma nova consciência positiva e solidamente assente em princípios humanistas de cooperação e regeneração. Esse é o nosso Futuro. E TODOS somos o nosso

futuro. Estamos ligados por fios de infinita beleza e coerência amorosa: a Luz da energia espiritual que desperta nas nossas consciências de seres humanos.

Em 2012, podemos criar o que quisermos, porque a escolha é nossa. Vamos, todos juntos, plantar abraços, tolerância, gratidão, alegria, para criarmos desde já um glorioso 2012? Diariamente, crie um novo hábito: sorria para si mesmo, sorria aos outros e envie amor aos que ainda não sorriem. Pense nisso e comece a praticar. Sinta-se bem consigo!

**Sinta-se bem com a vida!
Seja Feliz!**



Doisobra

interiores lda

projectos

construção civil

decoreação

restauro de habitações

criação de lojas

equipamentos

mobiliário

cozinhas

www.doisobra.pt.vu

rua sra da penha 33 -4460 senhora da hora

tel.229558668 - fax 229558670

email-doisobra@gmail.com

// EVENTO //

III Congresso Internacional de Medicinas Naturais do Porto

Dr. Américo Moreira

ESTE III CONGRESSO

confirmou as nossas intenções de manter o rumo inicialmente traçado de fomentar a UNIÃO entre profissionais da área humana e animal, sejam eles médicos, enfermeiros ou terapeutas, sejam eles alopatas ou adeptos das Medicinas Naturais.

UNIÃO ainda entre o Oriente e o Ocidente num mundo multicultural e cada vez mais global em que o verdadeiro traço de união deva ser o prestar cuidados de saúde mais humanizados, polivalentes, multifacetados, adaptados às reais necessidades do paciente. Os 16 oradores provenientes de 5 países, que falaram nestes intensivos 3 dias (3, 4 e 5 de Junho de 2011) para cerca de 200 participantes, foram excelentes na sua eloquência, e muito aplaudidos, nomeadamente, a brilhante comunicação sobre Medicina Científica Chinesa, trazida pelo representante da Faculdade de Medicina de Heidelberg, Prof. Doutor Johannes Greten, a qual na sua essência envolve o conceito de união Oriente-Occidente que este



Congresso corporiza. A Medicina Ortomolecular, também conhecida por Nutrição Ortomolecular, também esteve no seu melhor nível, a Veterinária a cargo da Dra. Mercè de Barcelona e uma versão de complementariedade entre esta e a MTC pelo Dr. Carlos Amil de Lisboa. Os variados temas glosados sob a orientação geral de Neurologia e Oncologia, numa

abordagem integrada, com áreas tão diversas como a Homeopatia, Aromaterapia, Medicina Ortomolecular, Medicina Chinesa e Fitoterapia Chinesa, Acupunctura Veterinária e Ozonoterapia ou Medicina Indiana aqui representada por uma demonstração de Yoga, deram a todos o orgulho de pertencer a uma elite, por ventura avançada para o seu tempo, que põe as

“UNIÃO ainda entre o Oriente e o Ocidente num mundo multicultural e cada vez mais global em que o verdadeiro traço de união deva ser o prestar cuidados de saúde mais humanizados, polivalentes, multifacetados, adaptados às reais necessidades do paciente.”



sombra de dúvidas, a uma redução muito significativa dos gastos astronómicos da Saúde, mas também a melhor ambiente hospitalar, maior satisfação pessoal dos profissionais de saúde, redução do nível de ansiedade dos pacientes e melhoria geral nos resultados finais de todas as patologias, com estas terapias integradas com a medicina convencional Hospitalar.

O próximo Congresso para Maio de 2012, versará o Tema universal da Dor, desde a Alopátia, Medicina Indiana, Medicina Chinesa, Homeopatia, Aromaterapia e outras.

Entretanto estão abertas inscrições no Sunsimiao Medical Arts para Cursos de média e longa duração em várias destas áreas, como sejam, a Medicina Chinesa, Acupunctura Veterinária, Aromaterapia Humana e Veterinária, Medicina Ortomolecular e Homeopatia. Inscreva-se pelo e-mail: sunsimiao.tcm@gmail.com, pois pela sua inscrição poderemos abrir novos cursos.

Partilhem e divulguem. Até breve, bem hajam!

suas energias focadas na investigação das medicinas tradicionais do planeta.

Foi por todos sentido e amplamente referida a necessidade de melhor acção consubstanciada em duas palavras chave: Regulamentar e Integrar estas Medicinas nos cuidados básicos de saúde pública.

A conseguir-se a curto prazo, tal objectivo, assistiríamos sem

	1	3
	2	4

1. Dr. Américo Moreira junto de uma paciente canina, actualmente completamente recuperado, após ter estado 1,5 meses paralisada
2. Dr. Jean Joaquim (S. Paulo), avaliando o pulso de um dos participantes
3. Prof. Dr. Johannes Greten (F. Med. Heidelberg), Dr. Américo Moreira e Dr. Jorge Machado (ICBAS)
4. Dr. Américo Moreira, Dra. Esperança Pandé (Angola) e Dr. Wu Qi (China)

Homeopatia Clássica para Animais



Sabine Radke-Guazzo
Homeopata para Animais
sabine.radke@gmail.com
919355285

Consultas

Centro Terapêutico SWEET
Rua de Alcântara, 129, Porto
932450659

A HOMEOPATIA Clássica entende-se como terapia alternativa e holística, que desenvolve o animal como “ser inteiro” ao nível físico e psíquico.

Ela vê a doença como um transtorno interior, um desequilíbrio da energia vital, que o organismo manifesta através de sintomas.

O médico alemão Samuel Hahnemann foi o fundador da Homeopatia (1755-1843). Insatisfeito com as duras práticas de curas feitas na época dele, ele estava a procura de terapias mais suaves e eficazes. Depois de anos de pesquisa e experiências nele próprio, na família e nos seus estudantes, conseguiu em 1796 estabelecer a lei da cura da Homeopatia: “*similia similibus curantur*” (semelhantes são curados por semelhantes).

Os medicamentos homeopáticos são testados em pessoas sãs e cada substância provoca uma



serie de sintomas, que são cuidadosamente listados na Matéria Medica, a ferramenta mais importante do Homeopata.

Os sintomas do paciente seja pessoa, seja animal, são comparados com os sintomas do medicamento e este é escolhido pela semelhança maior entre eles.

O medicamento homeopático provoca um estímulo, activando as próprias forças de cura do organismo.

Este, por consequência, vai restabelecendo o equilíbrio interior, que, enfim, vai promover a cura.

A terapia homeopática é muito individual e requer uma observação cuidadosa do animal e uma colaboração forte por parte do dono com o Homeopata.

Os medicamentos

“... A terapia homeopática é muito individual e requer uma observação cuidadosa do animal e uma colaboração forte por parte do dono com o Homeopata...”

homeopáticos são preparados a partir de substâncias do mundo vegetal, animal, mineral e metal. O que torna a substância num medicamento eficaz de curar é o processo da diluição e succussão. Através deste processo mecânico, as substâncias perdem a sua toxicidade (que muitos apresentam em estado puro) e aumentam a sua força de cura. Apresentados em forma de glóbulos, comprimidos ou gotas, são aplicados facilmente via oral, de maneira a serem reabsorvidos rapidamente pela

mucosa bucal.

Com resultados muito satisfatórios podem ser tratados doenças crónicas como agudas.

Um aspecto muito importante são os problemas psíquicos ou comportamentais dos animais, porque o medicamento actua profundo ao nível mental e procura de eliminar a causa do distúrbio, não apenas os sintomas. A terapia homeopática pode ser utilizada também em conjunto com a terapia convencional ou outras terapias complementares.

Maria Margarida Barros

Desenvolvimento Humano e terapia Iniciática

O Natural, o simples e o Belo do Conhecimento das Tradições de Sabedoria Ancestrais

Abordagem transdisciplinar no acompanhamento individual e de grupo

Sessões individuais Porto – Alto Minho • Terapia Iniciática com Cura Xamânica Aconselhamento Astrológico

Retiro Xamânico

Mitos e Arquétipos Universais

23, 24 e 25 de Setembro | Alto Minho

Concerto Interactivo – Cura Xamânica

19 e 29 Setembro | Zona do Porto

Conferência – Encontro e Felicidade

Apresentação da Formação em Desenvolvimento Humano

Encontro e Felicidade®

27 Setembro | Alto Minho

Formação em Xamanismo Essencial 2011®

Formação de Desenvolvimento Humano e de Curadores Xamânicos

1º Módulo - Iniciação ao Xamanismo

23 Outubro | Zona do Porto

Formação em Desenvolvimento Humano Encontro e Felicidade®

1º Módulo | 22 de Outubro | Alto Minho

Viagem Iniciática

Whalein – Whales and Dolphins – Baleias e Golfinhos

Prática Xamânica com Cetáceos

20 a 28 de Julho

(Para marcar as sessões individuais “consultas” e saber a Agenda e detalhes das actividades, utilize os contactos)

// EVENTO //

Reiki e medicina



NO DIA 18 de junho de 2010, aconteceu no Palácio da Bonjoia, situado na freguesia do Freixo na cidade do Porto o 4.º Fórum de Reiki e Medicina. A Enf.ª Zilda Alarcão abriu o fórum com uma apresentação subordinada ao estudo por ela realizado com doentes do serviço de hemato-oncologia, apresentando o Reiki como terapia complementar para os doentes do foro oncológico. Tendo pegado num universo de 30 doentes independentemente do seu estado – com leucemia, linfoma, complicações decorrentes da quimio-terapia

ou até mesmo em fase terminal – a enf.ª propôs-se a fazer duas terapias por semana a cada doente num ambiente com música adequada e em articulação com a equipa de saúde que o tratava. O resultado foi compensador, diminuiram os efeitos colaterais do tratamento (vómitos, diarreia, enjoos, falta de apetite) a par de uma diminuição do sofrimento e dor provocada pelos mesmos. Mais ainda, ao nível psicológico os resultados foram muito satisfatórios pelo reforço do pensamento positivo, aceitação da doença, melhoria da auto-estima e redução da ansiedade. Todos os doentes referiam sentir um grande relaxamento e paz interior e uma melhoria na qualidade do sono. O comportamento perante a doença modificava-se pela sua aceitação e vontade de lutar,

atitude que sem dúvida foi colaborante nos tratamentos oncológicos ministrados. Reduzir o stress, controlar a ansiedade e a dor, melhorar as defesas imunológicas e consequentemente diminuir a frequência dos tratamentos, já seria uma grande aportação do Reiki, mas não se ficou por aí. Os testemunhos que presenciei foram muito comoventes e as frases pronunciadas pelos doentes são significativas: **“eu sou feliz”, “aquela paz permitiu que eu começasse a pensar positivo”, “eu comecei a pensar em mim e a sentir que a vida valia a pena”, “o Reiki fez com que eu visse as coisas boas da vida”** “o sistema nervoso central estava muito afectado, com a ajuda do Reiki eu ultrapassei tudo”, “eu comecei a gostar de mim”, “antes eu era muito ansiosa,



Reportagem: Helena Guerra

“aquela paz permitiu que eu começasse a pensar positivo”, “eu comecei a pensar em mim e a sentir que a vida valia a pena”



hoje sou mais calma”, “eu hoje dou valor a coisas que antes nem sequer olhava”, “eu posso viver 5, 6, 7 anos, não importa, vale a pena, desde que seja com satisfação”, “o cancro não é sinonimo de morte”, “temos de conquistar dia após dia”, “eu era um sobrevivente, hoje eu vivo”, “vivo a vida mais intensamente do que antes”, “vamos aproveitar para viver com o coração”, “o importante é o resultado e esse sente-se”. Estas frases foram proferidas por doentes oncológicos submetidos à aplicação de Reiki pela enf.^a Zilda, doentes que foram apanhados de

surpresa quando lhes foi diagnosticado cancro e foram internados de imediato, doentes que queriam ignorar o pesadelo que lhes caiu em cima, que se sentiam revoltados ou deprimidos, pessoas que se sentiam sem rumo e sem poderem sequer agarrar-se a uma vida que tinham planeado. Seres humanos como todos nós que nasceram de novo com a ajuda do Reiki e aprenderam a enfrentar as adversidades da sua doença de coração aberto e com uma força que anteriormente desconheciam, com um maior auto-conhecimento e uma melhor auto-estima. Pessoas para quem a vida adquiriu um significado, um sentido que antes não tinha. Mas se há males que vêm por bem também é preciso estarmos abertos à mudança e aceitar a ajuda preciosa do Reiki como



1. Enf.^a Zilda Alarcão e Maria de Fátima Ribeiro
2. Dr. João Magalhães e Maria de Fátima Ribeiro
3. Maria de Fátima Ribeiro e Sónia Gomes

// EVENTO //

“o Reiki fez com que eu visse as coisas boas da vida”



Mesa de oradores e testemunhos

colaborante da medicina tradicional. O trabalho da enf.^a Zilda foi pioneiro e acredito que outros se lhe seguirão. Uma outra intervenção que penso ser digna de destaque ao salientar as vantagens da colaboração do Reiki com a medicina tradicional foi a da médica odontologista Dr.^a Catarina Rocha. Relatou a sua experiência em alguns casos de pacientes ansiosos com comportamentos fóbicos, a quem a medicina tradicional aconselhava uma sedação consciente antes de serem submetidos ao tratamento. Sedação que não só não resolve o problema, ou seja o comportamento traumático, como tem contra-indicações e mesmo alguns riscos (perturbação motora, sedação excessiva, perda de memória, etc.). Apesar do seu cepticismo em relação ao Reiki, a Dr.^a Catarina acabou por aplicar a energia aos seus pacientes mostrando-se surpreendida

com os resultados obtidos. Um dos casos relatados foi especialmente surpreendente. Tratava-se de um doente que demonstrava uma ansiedade disfarçada e a quem não era aconselhado fazer sedação consciente, apresentando sintomatologia taicárdica e sudação. Apesar de se ter afirmado disposto a fazer o tratamento, na realidade estava ansioso por sair da cadeira. Perante tal situação a Dra. resolveu fazer uma aplicação de Reiki num espaço reservado. Os resultados não se fizeram esperar, o doente já tranquilo e relaxado permitiu uma extracção dentária quase atraumática com uma hemorragia diminuta, um pós-operatório sem complicações, uma menor toma de medicação e uma cicatrização mais rápida do que seria normal. No final do tratamento o doente até perguntou pela próxima consulta. Mais, o doente em questão tinha

começado a desenvolver uma ciática que também melhorou. A Dra. terminou com o voto de que outros colegas se iniciem em reiki façam as suas experiências. Tenho consciência que não é um processo fácil de integrar o Reiki no tratamento dos doentes nos hospitais e clínicas ou consultórios médicos, mas os primeiros passos estão a ser dados no sentido da sensibilização de médicos e enfermeiros e estou convicta que mais experiências destas se seguirão. Por seu lado a **Associação Portuguesa de Reiki – Monte Kurama – está a trabalhar para fazer a ponte com a comunidade médica e a validar os benefícios de uma energia que está ao alcance de todos** podendo vir a funcionar como uma terapêutica complementar de qualquer tratamento médico.

FEIRA VIVER ZEN

Praça da Cidadania

15 de Julho

18h00 - 23h00

16 de Julho

15h00 - 23h00

Mostra de Terapias Alternativas
Actuações e Concerto Meditativo
Workshops
Zona Lounge

Telef: 229069860

Email: casadajuventude.smi@gmail.com

Entrada Livre

A Casa da Juventude de S. Mamede Infesta, vai promover nos próximos dias 15 e 16 de Julho, a "Feira Viver Zen" a decorrer na Praça da Cidadania. Esta iniciativa, dedicada às terapias complementares, contempla uma mostra nas novas áreas de conhecimento e prática das várias terapias, Ecologia e Desenvolvimento Pessoal.

O visitante poderá encontrar as melhores soluções nos workshops (musicoterapia,

Yoga do riso, Ecoarte, Taças Tibetanas), nas demonstrações e massagens terapêuticas (relaxamento, ayurvédica, Champi, entre outras), na zona lounge, onde poderá degustar produtos de alimentação saudável, incluindo vegetarianos e macrobióticos, ou nos espectáculos de música e dança, com concerto meditativo de taças tibetanas entre outras actuações que irão garantir a animação da noite.

Uma visita especial



Sri Swami Vishwananda

Sri Swami Vishwananda é um mestre espiritual, muito especial, nascido nas ilhas Maurícias. Desde há muitos anos que ele tem vindo a visitar muitos países da Europa, Norte e Sul da América, África e Ásia para veicular a sua mensagem de Amor Divino Universal.

Felizmente que esta não será a última visita, mas certamente que será a última vez de um longo período de tempo, que Swami Vishwananda visitará Portugal para dar um Darshan. Depois de ter vindo a Portugal durante vários anos, Swami recentemente declarou que não irá visitar nenhum país da Europa durante o próximo ano. A razão que está por detrás desta decisão é a de que o Swamiji pretende focalizar toda a sua energia no Shree Peetha Nilaya, o seu principal Ashram Internacional, situado no coração da Alemanha. Este centro tem programado abrir as suas portas oficialmente no

Outono de 2011 e oferecerá muitas formas de inspiração para aqueles que procuram o divino em suas vidas.

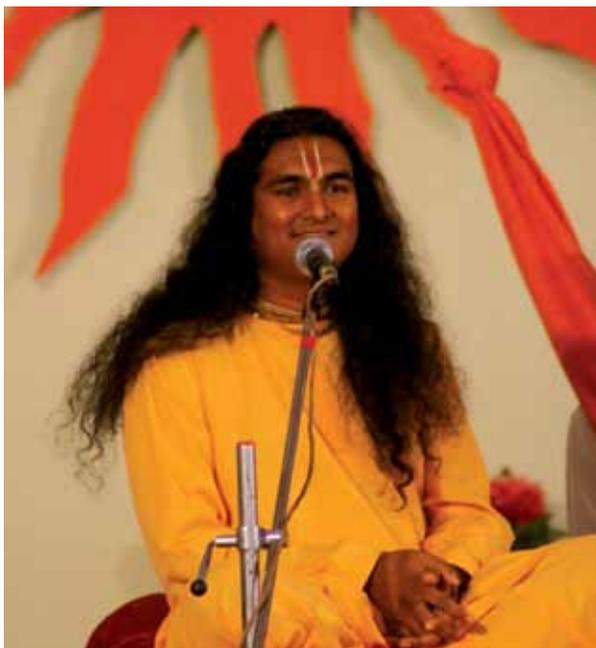
Sri Swami Vishwananda inspira as pessoas para abrirem os seus corações ao Amor Divino. Ele ensina a ir além das fronteiras das religiões e a experienciarem a unidade, a energia que conecta todos os seres e todo o universo e que está para além de todas as diferenças conceituais. Ele encoraja as pessoas a aprofundarem o seu caminho espiritual individual para Deus e apoiá-los nas suas crenças pessoais

e heranças religiosas. Os seus ensinamentos oferecem uma inspiração preciosa e métodos práticos, que nos ajudam a encontrar a Divindade e a Alegria Divina que existe em nós. Pacientemente ele explica-nos como podemos melhorar a forma como vivemos e pensamos. O Amor que ele irradia toca fundo no coração das pessoas e inspira-as a tratarem-se com mais Amor. É este o Amor Divino que podemos encontrar dentro de nós próprios.

“Deus está no teu coração, neste preciso momento. A única coisa que precisas fazer é dar o primeiro passo na sua direcção. Precisas de o querer com toda a tua alma e com todo o teu coração.”

BHAKTI MARGA

O caminho para o coração e para a conexão com o Ser Interno e o Amor Divino é a forma de vida que o Swami defende, tem o nome de “Bhakti Marga”. Bhakti Marga em sânscrito significa caminho (marga) de devoção (bhakti). Quando há um despertar espiritual interno da alma, um profundo desejo de mudança interna surge, esse “chamamento” pode ser esmagador e parece



intangível. O caminho da devoção oferece um caminho directo de resposta a esse “chamamento”.

Bhakti abre muitas portas para o Divino e cada pessoa é livre para explorar diferentes caminhos para a realização da sua forma pessoal de expressão devocional. Imergir no Bhakti desperta o Amor Divino e a aceitação incondicional de si próprio e o Amor Puro começa a fluir para os outros. À medida que este Amor Divino vai crescendo internamente, também vai crescendo uma auto-confiança que nos vai ajudar no dia-a-dia da nossa vida. A rendição através de uma

devoção sincera permite que a nossa vida flua naturalmente. Liberta e dissolve as nossas ligações, dando lugar á alegria e a uma atitude positiva na vida. Uma nova dimensão imensa se abre para nós próprios. O Amor Divino envolve cada aspecto da vida, trazendo mudanças positivas não só á nossa vida, mas também a todo o universo á nossa volta.

Swami é considerado uma personificação viva de Bhakti e a sua presença amorosa é um exemplo da integração deste caminho na vida. Swami Vishwananda e o seu “rebanho” espiritual vivem o Bhakti na sua casa em

“A minha missão é abrir o coração das pessoas para que possam ter consciência do Amor ilimitado que existe dentro delas e de quão fácil é partilhar esse Amor incondicional com os outros.”

Swami Vishwananda



Shree Peetha Nilaya, o seu Centro Internacional situado numa belíssima região rural da Alemanha, na região de Taunus, mesmo junto da pequena vila de Springen. Um lugar onde as pessoas podem vir receber inspiração Divina, para o seu caminho espiritual, através da proximidade de Deus no meio da natureza. O Centro tem uma comunidade residente e juntamente com outras pessoas de toda a parte do mundo, com o mesmo caminho, usam o nome de Bhakti Marga como forma de expressão da sua forma de vida. Essa ampla comunidade apoia o Swami na sua missão de espalhar Bhakti para toda a humanidade.

SHREE PEETHA NILAYA

Como se pode viver Bhakti na prática? O principal objectivo é o de obter uma experiência directa de Amor Divino. Algo que não se consegue alcançar através da leitura de livros. As formas de praticar Bhakti e de a integrar nas nossas vidas são numerosas. No Centro existe uma vasta

oferta: OM Healing, Atma Kriya Yoga, cânticos Bhajan, pintura de Ícones, orações diárias, zonas para meditação e Seva serviço altruísta á comunidade. Actualmente cerca de 500 grupos de OM HEALING formados por pessoas de todo o mundo vêm juntos cantar o som primordial do OM, e assim vêm trazer mudanças curativas para a Mãe Terra, para todos os seres e também para si próprios. É uma parte do ATMA KRIYA YOGA, uma técnica de meditação introduzida pelo grandioso imortal Yogi Mahavatar Babaji como resposta às necessidades do século 21. Atma Kriya inclui práticas de meditação, Kriya, mantras, yoga e mudras. Cânticos de bhajans para glorificar o Divino, pintura de imagens espirituais e ícones no atelier do Centro, assim como o serviço altruísta (seva) ajuda a desenvolver a devoção na nossa vida diária. O Amor por tudo e por todos pode ser expressado e pode ser vivido e sentido. A mais alta expressão de devoção, a simples oração, faz unir as

pessoas e facilita uma forte união com o Divino, que ultrapassa tudo. Aprender os rituais de oração védica (puja), rituais poderosos e intemporais, é um dos aspectos particulares do movimento Bhakti Marga. Shree Peetha Nilaya tem uma prática de unificação que é única na Europa. Lado a lado e num programa diário existem orações que se realizam no colorido Templo Hindu, assim como na belíssima capela/ igreja mística ortodoxa cristã. Toda a gente é bem-vinda a juntarem-se a nós e experimentarem todos os programas. Shree Peetha Nilaya pretende apoiar as pessoas a gradualmente dissolverem as suas preocupações e medos, entregando-se á Mãe Divina. Então permite-te a ti próprio e á tua alma algum tempo de descanso, para seres inspirado, para reabastecer a tua vida com alegria e paz. Shree Peetha Nilaya está programado para abrir as suas portas no Outono de 2011, e cordialmente convida-te a vires visitar-nos.

DARSHAN

**Sri Swami Vishwananda estará em Lisboa,
9 e 10 de Julho 2011**

Templo de Shiva – Torres da Bela Vista,
Rua José Afonso Un 6 A – Santo António dos Cavaleiros

**Programa inclui Satsang dia 9 às 19:30 horas
e Darshan dia 10 com início às 11 horas.**

Convém chegar cerca de uma hora antes do início previsto para encontrar lugar para sentar e relaxar de forma a deixar as preocupações de lado e assim estar aberto e disponível para este encontro sagrado.

O significado da palavra sânscrita Darshan é “visão”, da raiz *drs* “para ver”. Podemos ter Darshan de uma divindade num templo, a Murti (estátua sagrada), ou uma pessoa venerada. Podemos ter Darshan de um mestre auto-realizado, no Swami Vishwananda, que é a personificação de qualidades divinas como o Amor incondicional. Durante o Darshan, o mestre, através da emanção deste Amor Divino, reflecte e desperta a nossa própria luz interna, desperta o Amor Divino que permanece adormecido no coração de cada um de nós. Após receber a bênção, é recomendado que o devoto se sente em silêncio, interiorize e medite. O Amor que se sente durante o Darshan não é nada vindo do exterior, é o teu próprio Amor que consegues sentir. O desejo do Swami é o de trazer-nos à realização de que todos nós temos o mesmo Amor dentro de nós. De que podemos intensificar este Amor, tornarmo-nos uno com ele e partilhá-lo com todos os que nos rodeiam.

O Darshan será acompanhado por bonitos bhajans a Ganesha, Krishna, Shiva, Mãe Divina, Jesus Cristo e muitos outros aspectos do Divino, e a atmosfera é cativante. Não percas a oportunidade única de conhecer um grande mestre vivo que pode acelerar-te no teu caminho espiritual. Durante a noite/dia do Darshan põe de lado todas as preocupações, reservas e inibições e mergulha profundamente na bênção que existe dentro de ti.

2012: o fim do princípio



em cansaço e fadiga e até em doenças físicas e psicológicas, pois a mudança energética que tem vindo a acontecer é violenta e profunda.

O percurso teve o seu começo a 1/1/1 (1 de Janeiro de 2001) e vem trazendo a oportunidade de mudarmos as nossas crenças e o nosso modo de viver, ganhando consciência de que temos de criar novos paradigmas e novas formas de concretização, no sentido de substituir os antigos sistemas organizativos e as infra-estruturas materiais. Em 2/2/2 (2 de Fevereiro de 2002) tivemos o segundo portal, seguindo-se 3/3/3 e assim por diante até 2012, quanto em 12/12/12 tivemos o fecho deste processo. Nenhuma das energias desencadeadas nestes portais deixa de ficar activa após a mudança de ano, pois o processo é cumulativo, o que o torna tão poderoso e intenso.

Que se espera então em 2012? Será o fim do mundo? Claro que não. O mundo físico, se bem que em constante transformação,

DESDE O INÍCIO DO MILÉNIO

que novas energias se começaram a desenvolver no planeta, sendo esse processo marcado pela ocorrência de datas especiais, que têm vindo a ocorrer desde 2001 e que irão até 2012. Estes têm sido momentos importantes para o desenvolvimento planetário, já que as energias que vamos recebendo provocam transformações energéticas em cada um/a de nós, reflectidas frequentemente



Clara de Almeida
Numeróloga
claradealmeida@netcabo.pt

“No final deste Caminho deveremos ter aprendido a não dar demasiado valor ao material, pois o peso da matéria bloqueia o acesso à Alma, ao Eu Superior.”

não vai acabar com nenhum cataclismo aparatoso.

O que se passa é de facto bem mais subtil, pois falamos de transformação da consciência planetária.

Assim, o que deverá acontecer no final é uma mudança de vibração do planeta Terra e dos seus habitantes humanos, o que implica que quem não conseguir acompanhar o processo terá de partir por catástrofes naturais, como o tsunami de 2004 ou o furacão Katrina em 2005, ou por doenças pandémicas ou ainda por outro tipo de acidentes. No final deste Caminho deveremos ter aprendido a não dar demasiado valor ao material, pois o peso da matéria bloqueia o acesso à Alma, ao Eu Superior. Essa consciência transforma tudo, pois quando se recebe algo com o coração aberto e sem julgamentos, está-se verdadeiramente preparado para dar da mesma forma. Assim, estamos todos/as neste caminho, assistindo e participando numa limpeza energética profundíssima que culminará em 2012, o fim deste princípio de Nova Vida.

Clara de Almeida

Buscadora da integração holística faz dela o seu Gral, do estudo a sua lança, do Amor o seu escudo e da Luz a sua armadura.

Natural da Lapa, Lisboa, nascida a 30 de Agosto de 1951, signo Virgem, Número de Vida 9. Licenciada em Economia, tem um Mestrado em Comportamento Organizacional e é docente universitária e consultora e formadora independente nas áreas de Marketing e Estratégia Empresarial.

Desde 1992 que se dedica à Numerologia e outras ciências esotéricas. Praticante de Yoga e Meditação, é também Mestre de Reiki.

Tem 8 livros editados em Portugal, 1 no Brasil e escreve para a revista ZEN sobre Numerologia com carácter regular.

Portais do caminho iniciático

1/1/01	<i>Consciência da missão de vida</i>
2/2/02	<i>Consciência do outro</i>
3/3/03	<i>Expansão do sol interior</i>
4/4/04	<i>Consciência do dever</i>
5/5/05	<i>Ruir de estruturas</i>
6/6/06	<i>Solidariedade e amor</i>
7/7/07	<i>Abertura para a espiritualidade</i>
8/8/08	<i>Consciência da força interior</i>
9/9/09	<i>Amor incondicional</i>
10/10/10	<i>Abandono do sentido da posse material</i>
11/11/11	<i>Construção do equilíbrio relacional</i>
12/12/12	<i>Integração entre o Eu e o Ego</i>



“Os médicos, nomeadamente os pediatras devem ter conhecimentos sobre a Medicina alternativa de modo a poderem responder com segurança às questões colocadas pelos utentes.”

Medicina Alternativa vs Pediatria



NOS PAÍSES industrializados já é frequente a utilização dos conhecimentos da Medicina Ocidental e dos conhecimentos da Medicina Alternativa, por parte dos doentes adultos e crianças. Os médicos, nomeadamente os pediatras devem ter conhecimentos sobre a Medicina alternativa de modo a poderem responder com segurança às questões colocadas pelos utentes. O uso de uma abordagem padronizada, com abertura de espírito, para abordar todas as opções terapêuticas, incluindo as Medicinas Alternativas, permite ao profissional de saúde obter uma melhor história clínica, perceber os Valores dessa família e deste modo elaborar um esquema terapêutico adequado, com o menor número possível de efeitos secundários.

DEFINIÇÕES

A Medicina Ocidental, também chamada Integrativa, foca do ser humano como um todo, baseia-se na evidência e usa todas abordagens terapêuticas adequadas, vários tipos de profissionais de saúde e usa ainda os conhecimentos de várias ciências, promovendo

a saúde e o bem-estar. A lista de práticas que são consideradas como Terapias Complementares e/ou Alternativas mas que se tornaram parte da Medicina Ocidental tem vindo a aumentar com o tempo mas de maneira diferente consoante as culturas das nações.

A Medicina Ocidental, engloba alguns princípios básicos, reflectindo a importância dos direitos Individuais, níveis aumentados de educação e maior acesso à informação, que caracteriza as modernas sociedades:

- tratar o doente e não a doença – Primado da individualidade do ser humano;
- reconhecer o papel da família como cuidadora, conselheira e orientadora do familiar doente;
- reconhecer o papel das relações de confiança entre a família e o médico;
- reconhecer o papel importante de um ambiente sustentável para se obter a cura;
- reconhecer a capacidade individual e única de cura;
- reconhecer o papel da prevenção e da promoção de hábitos saudáveis.



Dr. Egas Moura
Pediatria
961 501 130 | 939 444 958
centroclinicadamaia@gmail.com

A Medicina Alternativa refere-se a terapias que habitualmente não são ensinadas nas escolas médicas tradicionais, não são fornecidas pelas Unidades de Saúde, não são reembolsáveis pelas seguradoras, podendo ser questionadas quanto à sua eficácia.

Mais de 50% das escolas médicas norte-americanas oferecem aos seus alunos cursos destas áreas, bem como algumas dessas terapias, e são agora habituais prescrições no nosso sistema de saúde (massagem a recém-nascidos, acupunctura no caso da dor crónica, ...). **Cada vez mais, há seguradoras a compartilhar algumas destas terapias.** Novas evidências começam a surgir sobre a segurança e efectividade nesta área.

EPIDEMIOLOGIA

Sabe-se que nos Estados Unidos, o recurso a profissionais das Medicinas Alternativas é superior ao dos Médicos Ocidentais, sabe-se também que as despesas nas terapias alternativas são superiores aos gastos em hospitalização.

A percentagem de doentes em idade pediátrica a utilizar estas terapias

alternativas aumentou de 11% para 20% de 1994 a 1997. Esta percentagem é ainda maior junto de crianças com patologia crónica, recorrente ou fatal (em doentes oncológicos chega a atingir os 63% de visitas). Os pacientes e ou as famílias dos mesmos podem ou não discutir com os profissionais de saúde, a utilização destas terapêuticas, importante é

saber que estes métodos podem ter efeitos adversos. Os médicos deverão ter em atenção que a insatisfação com os resultados da terapêutica convencional pode levar a recorrer a outros métodos.

As famílias procuram os cuidados de prestadores que respeitem o doente como indivíduo e que disponibilizem tempo e atenção.

A distinção entre os diferentes tipos de Medicina pode ser difícil. Para melhor servir os nossos utentes, o pediatra, devemos estabelecer uma relação de confiança com o paciente e com a família. Deste modo podemos fornecer conselhos médicos sobre as decisões dos responsáveis e apoiá-los a superar dúvidas e angústias.

Foram estabelecidas algumas recomendações internacionais para que os profissionais de saúde possam discutir as outras Medicinas:

- devemos estar actualizados de modo a responder adequadamente aos nossos jovens utentes e respectivas famílias;
- avaliar o mérito científico das diferentes abordagens terapêutica;
- identificar os riscos e potenciais efeitos secundários;
- educar as famílias no sentido de as informar do largo espectro de tratamentos;
- reconhecer quando a família se sente desconfortável com alguma opção terapêutica;
- oferecer-mo-nos para monitorizar os resultados das opções terapêuticas, nomeadamente no caso de Medicina não Ocidental;
- procurar ouvir activamente as crianças vítimas de doença crónica.

A Rosa e o Guerreiro



ERA UMA VEZ um guerreiro, um grande guerreiro, reconhecido por todos como "O Valente"! Era inspiração para os mais fracos, invejado pelos demais guerreiros e por onde passava deixava um rasto de força e braveza... Este guerreiro conhecia todos os truques de guerra, todas as estratégias, sabia quando atacar e quando defender! Os seus inimigos respeitavam-no e muitos o temiam! O guerreiro tinha esta "grandeza"! Saía das batalhas sempre vitorioso mas... mas quando se encontrava sozinho, no silêncio dos seus imparáveis pensamentos ele desesperava... Sentia um aperto no seu coração

que o impedia de ter paz... Pensava para si próprio como seria a sua vida se as pessoas descobrissem a sua verdadeira natureza! Uma natureza cheia de força sim, porém... uma força vazia, uma força sem sentido e sentimento, baseada apenas no modo instintivo de lutar... O guerreiro por vezes chorava, mas até as próprias lágrimas eram sem sabor, sem brilho, sem cor... O guerreiro chorava por dentro! Mas a força nunca o iria abandonar, e enquanto houvesse dia e noite lá estaria ele de espada empunhada pronto a atacar e pronto a defender... Nos bosques próximos



Bruno Moura
918 855 258

// CONTO //

à aldeia onde morava o guerreiro havia uma rosa. Esta rosa também era conhecida por todos, conhecida pelo seu aroma, que segundo dizem se espalhava por todo o reino, inclusive, havia testemunhas que afirmavam terem sido curadas pela simples admiração aquela rosa! Esta rosa possuía um brilho especial que a diferenciava de todas as flores do bosque. Porém, havia também um outro pormenor que a distinguia de todas as outras... A sua fraqueza! A rosa estava constantemente a murchar! Quase todos os dias ela perdia o seu brilho e o seu aroma e só quando se encontrava sozinha, e com tempo para sentir a Mãe Terra, conseguia ganhar novamente forças para voltar a brilhar e a deslumbrar quem a viesse ver! Sentia que dava mais do que recebia... Apesar de a alegria ser enorme em doar o seu interior havia uma tristeza e um cansaço por estar sempre a ganhar energias para mais um dia... Certa manhã o guerreiro saiu para negociar um acordo com o reino mais próximo. Nunca teve curiosidade de ver a rosa pois para um guerreiro há sempre muito que fazer e... Rosas eram

coisas de mulheres. Coincidência ou não nesse dia o caminho do guerreiro passava pelo sítio onde a rosa vivia. Ia ele no seu cavalo a pensar no acordo quando sentiu aquele delicioso aroma que subitamente fez seu coração dar uma batida mais forte! "Que maravilhoso!" pensou o guerreiro... Mais maravilhado ficou quando olhou e viu a beleza e todo o esplendor que a rosa emanava à sua volta... Os seus olhos encheram-se de

a tentar reanimar a rosa... Disse-lhe que na vida assim como na guerra é preciso saber quando avançar e quando se retirar, pois até os mais fortes dos guerreiros têm de descansar e recuperar forças! Aquilo fez sentido para a rosa pois ela nunca parava para pensar em si... O único descanso que tinha era a noite e nem sempre era suficiente pois a todas as horas vinham visita-la! O guerreiro também quis saber como é que ela era

“... Por momentos o guerreiro esqueceu tudo, a guerra, as pazes, o ter de lutar por algo que não sabia bem o quê... Pela primeira vez sentiu Amor, pela primeira vez sentiu-se preenchido!...”

água, uma água cristalina, com sabor a pétalas de rosa! Por momentos o guerreiro esqueceu tudo, a guerra, as pazes, o ter de lutar por algo que não sabia bem o quê... Pela primeira vez sentiu Amor, pela primeira vez sentiu-se preenchido! Mas... Mas ao mesmo tempo que sentia toda esta pureza a rosa começava a ficar sem cor e a murchar! Perdeu o seu brilho e a sua força! O guerreiro, habituado a levantar os seus homens e a dar palavras de coragem durante as batalhas, rapidamente desceu do cavalo e começa

capaz de emanar tanto brilho e tanto Amor ao que a rosa respondeu: "Na vida assim como na guerra precisamos ser nós próprios e pôr de lado tudo o que possam pensar de nós... Só assim criaremos abertura no nosso coração para que esse sentimento maravilhoso possa florescer!" Ora, aquilo também fez sentido para ele pois passava os dias demonstrando uma faceta que nem sempre era a sua. Esta conversa despertou algo tanto na rosa como no guerreiro e ambos decidiram tentar mudar o que nas suas

“... Quem bebia dessa água sentia-se fortalecido e cheio de amor e à comunhão desses dois sentimentos deram o nome de FÉ!...”



vidas estava a trazer-lhes tristeza e sofrimento! A rosa passou a não brilhar tanto, inclusive havia dias que não brilhava nem espalhava o seu aroma! Com o passar do tempo reparou que se sentia cada vez mais forte e com muito mais vontade de ajudar quem lá passava. ... Cresceu e tornou-se numa linda roseira onde cada rosa era capaz de libertar mil e um aromas diferentes.

O guerreiro começou a falar mais de si às pessoas da aldeia... Falava como era difícil por vezes a sua vida e como nem sempre se sentia assim tão forte... Reparou que ganhou mais respeito de quem o rodeava e quando se deitava na sua cama sentia o seu coração a sorrir e uma paz a invadir a sua alma. Com o tempo deixou a guerra e começou a dedicar os seus dias a falar com a rosa...

Há quem diga que eles falavam dia e noite partilhando aquilo que mais sabiam...

A força do guerreiro e o amor da rosa! Claro que não há certezas mas a verdade é que no sítio onde tanto falavam nasceu um ribeiro com águas curativas! Quem bebia dessa água sentia-se fortalecido e cheio de amor e à comunhão desses dois sentimentos deram o nome de FÉ!

Esse sentimento maravilhoso enche-nos de força e amor quando mais precisamos! Basta parar e fazer a união do guerreiro e da rosa que todos somos... Para isso não é preciso religião, não é preciso política, nem ciência nem livros espirituais. Só é preciso parar... Parar e sentir! E veremos que nada, nada nos poderá fazer mais felizes que o reencontro com o nosso interior... FÉ, está sempre lá!

O Reiki

932 450 659

www.espacosweet.com

A **PALAVRA** japonesa Reiki poderá ser traduzida por Energia Vital Universal. Rei significa universal e refere-se à essência energética cósmica que permeia todas as coisas e circunda tudo quanto existe.

Ki é a energia vital individual que flui e pulsa em todos nós. Quando a energia Ki deixa o corpo físico, ele deixa de ter vida.

A Energia Vital – O Fundamento de Toda a Vida

Para entendermos o Reiki, necessitamos compreender que todo o ser vivo é composto de energia vital sendo a fonte da própria vida e que está armazenada junto da região do chakra umbilical (porta da vida). É pois importante que o seu fluxo circule livremente em nós e á nossa volta.

A fonte do Ki está no ar que respiramos, nos alimentos e na água que ingerimos, no nascer do Sol e no sono. Se existe um nível elevado de Ki, significa que somos fortes, confiantes, gostamos da vida e somos capazes de enfrentar desafios. Um baixo nível de energia

O Reiki é um dos métodos de cura feito através da imposição das mãos mais antigo que a humanidade conhece e que teve origem no Tibete sendo redescoberta no Japão, no século XIX, pelo Dr. Mikao Usui.

Ki significa uma força vital fraca, tornando-nos mais vulneráveis às doenças.

O Ki dá vida e alimenta os órgãos, as células e é responsável por melhorar as funções vitais e responde aos nossos pensamentos e emoções. A força do seu fluxo depende da qualidade dos pensamentos e dos sentimentos.

O stress resultante de conflitos, de pensamentos e de sentimentos negativos pode levar a um bloqueio energético. Manifestações de medo, raiva, ansiedade, preocupação podem bloquear a capacidade do corpo. Sempre que há redução ou bloqueio na circulação da energia vital, o corpo enfraquece, as funções vitais deixam de se processar ao ritmo anormal e podem aparecer desordens físicas ou mentais.

A força do seu fluxo depende da qualidade dos pensamentos e dos sentimentos.

O Reiki é um dos métodos mais eficazes para remover esses bloqueios, permitindo reequilibrar a energia do corpo, criando assim um estado de harmonia.

O REIKI é uma terapia reconhecida, desde 1962, pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

VANTAGENS E BENEFÍCIOS DO REIKI

O Reiki é uma terapia de natureza holística que deriva da palavra grega holos, =“total”, ou seja, actua na totalidade do ser, a nível físico, emocional, mental e espiritual, possibilitando a eliminação da patologia e o retorno a um estado de bem-estar e felicidade.

O Reiki reforça e complementa todas as técnicas da medicina convencional, reduzindo efeitos negativos paralelos e encurtando o tempo de cura e pode ser aplicado em todas as situações de primeiros socorros como acidentes, hemorragias, fracturas, etc.

Muitas vezes, o agravamento de uma doença ultrapassa a possibilidade da recuperação física; o Reiki ajuda a pessoa a aceitar, em paz, a morte, aliviando-lhe a dor, libertando-a do medo e diminuindo o sofrimento emocional e tornando este processo menos difícil sem interferir no processo natural da morte.

Também é possível acompanhar a morte de animais com Reiki bem como mantê-los mais equilibrados e saudáveis no decorrer de toda a sua vida.

O Reiki é uma dádiva do Universo à disposição de todos nós.



mandala
TERAPIAS COMPLEMENTARES



Massagem Ayurvédica . Aromaterapia
Indian Head Massage . Calatonia
Bamboo Massage . Reiki
Biopunctura Homeopática



www.mandala.com.pt

910 374 137 . info@mandala.com.pt
Paço da Boa Nova . Leça da Palmeira

Pilares da saúde | Despertar para novos horizontes

A saúde do intestino



HÁ JÁ algum tempo que me deparo com este tema. Inicialmente por um familiar tocado por um cancro do cólon e posteriormente por pessoas próximas com alguma doença relacionadas ao aparelho digestivo. Eis que o universo nos vai dando respostas. Há cerca de um mês fui assistir à apresentação de um vídeo, algo chocante, que posteriormente encontrei no You Tube (<http://youtu.be/Jq7kPd-shTk>). O vídeo aborda as características do intestino pelo Dr. Hiromi

Shinya. A partir daí, passei a considerar a limpeza do intestino um pilar da saúde! O Dr. Shinya, médico que em 1968 desenvolveu a técnica de colonoscopia para visualizar o recto e o cólon, desde 1969 realiza com sucesso a extracção de pólipos do intestino grosso sem necessidade de corte abdominal. Hoje em dia no mundo inteiro, o método do Dr Shinya é praticado com sucesso. Segundo ele, o intestino pode apresentar diversas configurações no seu aspecto geral, e portanto



Sandra Pereira
934 213 009

“... estilo de vida e hábitos de dieta saudável são primordiais para uma saúde de qualidade e longevidade.”

consoante a aparência do intestino existem doenças associadas - estilo de vida e hábitos de dieta saudável são primordiais para uma saúde de qualidade e longevidade. Segundo este médico, o intestino mais limpo é o de um recém-nascido. Com o avançar da idade, o estado do intestino piora pois os alimentos e bebidas consumidos têm uma correlação muito íntima. Há intestinos que se assemelham a autênticos queijos suíços na sua configuração, com cavidades nas paredes do

intestino perfuradas e onde as fezes se acumulam. Se esta situação se prolongar por um ou dois meses sem qualquer tipo de cuidado, começam a proliferar muitas bactérias, causadores de febres e desenvolvendo inflamações (do tipo “diverticulite” e “apendicite” que geram a necessidade de fazer uma cirurgia). Há casos em que o intestino está tão escuro, com fezes bem agarradas às paredes, que pode significar pólipos e cancro. Acumulo de gases e a sensação de inchaço no

estômago são sintomas, daí a urgência em eliminar as fezes a cada 24 horas. Realmente o que se ingere é muito importante. Isto leva-nos a reflectir sobre numa série de conceitos e ideias que nos são transmitidas ao longo da nossa formação/educação. E surge a necessidade imperativa de desintoxicar.

PORQUÊ DESINTOXICAR O COLON?

Uma alimentação inadequada, rica em produtos refinados ou pobre em



Portal de Luz

CURSOS:

Reiki, Numerologia, Radiestesia, Tarot, Atma Kriya Yoga, Om Healing, Simply Meditation, Ho pono pono.

MEDITAÇÕES:

Chama Violeta, Arcanjo Gabriel.

TERAPIAS:

Reiki, Regressões a vidas passadas, Numerologia, Radiestesia, Reflexologia, Yoga, Limpeza Espiritual e Energética.

Portal de Luz

Associação de Solidariedade Social, Cultural e Holística

Rua Antero Quental, 241, 2º | Salas 8 a 11 | 4450-057 Porto
 Telefone: 225 025 373 | Telemóvel: 913 594 506
 portaldeluzporto86@gmail.com | www.nucleoportaldeluz.org

nutrientes e fibras, vida sedentária ou stress físico e emocional (para não falar no padrão mental de que muitas vezes somos vítimas e estamos prisioneiros) causam prisão de ventre. Tomamo-nos cada vez mais “enfzados” (expressão popular para quem tem cor amarelada e sem vitalidade).

Diz-se que “nós somos o que comemos” mas talvez fosse mais adequado dizer que “nós somos o que absorvemos”.

Com o vídeo ficou clara a importância de realizar exames preventivos como a colonoscopia e fazer uma limpeza intestinal (coloterapia ou irrigação do cólon, “shankra prakshálana”), uma vez que o corpo deve estar limpo para que a energia vital se manifeste.

Fezes acumuladas ao longo de vários anos é uma boa razão para pormos mãos ao trabalho de limpeza.

Vejam: na obstipação crónica os detritos que deveriam ser eliminados permanecem no intestino grosso e impedem um adequado funcionamento do intestino. Como consequência podem surgir situações, como:

- O impedimento de novos alimentos ingeridos sejam absorvidos, aumenta a fermentação e cria ainda mais toxinas que são absorvidas pelo organismo



e auto-intoxicam-nos.

- Alterações de humor, uma vez que 95% da serotonina (neuro transmissor responsável pela alegria) é produzida no intestino.
- Diminuição das nossas defesas (80% do nosso potencial de imunidade concentra-se na mucosa do intestino). Percebe-se assim o papel que o intestino possa ter na prevenção do cancro ou outras doenças seja directa ou indirectamente relacionadas com ele. Na hidroterapia do cólon (coloterapia), salienta-se a diminuição de cândida no intestino, diminuindo a candidíase oral, assim como a candidíase vaginal.
- Menor eficácia no combate aos sintomas do envelhecimento, relacionado com a libertação dos radicais livres no intestino.

Como o nosso estômago nem sempre se encontra saudável, apesar de uma dieta cuidada, um pouco pelas bactérias que o atacam em algum momento, o conselho dos antigos sobre esta matéria, era o de matar as bactérias com um copinho de aguardente em jejum. Por algum motivo a sabedoria popular lhe chamava “mata-bicho”.

Compreende-se assim a importância de limpar o cólon para ajudar a desintoxicar todo o organismo, promovendo um bom funcionamento do sistema imunológico, retardando o envelhecimento, dando vitalidade e sentindo bem-estar.

Este artigo terá a sua continuação na próxima edição.

*Técnica Ayurveda de desintoxicação e purificação, que consiste em fazer uma lavagem completa do tubo digestivo.



Vinho

TRÁS-OS-MONTES

Portugal

Os vinhos *Caseiro Pinto* nasceram de um propósito familiar consistente, aliando a tradição e a paixão pelo vinho. Sendo primordial objectivo o de produzir vinhos de qualidade reconhecida, de forma natural e sem adição de produtos químicos, respeitando assim a Natureza e o Meio Ambiente.

As vinhas localizam-se na região de Trás-os-Montes, nas margens do Rio Sabor, dispostas de uma excelente exposição solar e com solos de qualidades distintas para a produção vitivinícola.



As nossas vinhas são pequenas e são tratadas cuidadosamente e delicadamente, conduzindo a uvas de qualidade. As castas foram escolhidas em função das condições do solo e do clima, utilizamos o modo de produção biológica, sendo o solo objecto de atenção particular pois é a base da produção de qualidade. O solo é lavrado e fertilizado com estrume de animais, as parreiras são escavadas e podadas na altura exacta por forma a não alterar a sua evolução natural.



As uvas são colhidas no ponto ideal de maturação, este procedimento é realizado à mão para pequenas caixas. Seguidamente são transportadas e acondicionadas cuidadosamente até se iniciar o processo de selecção das mesmas. Após a selecção, as uvas são trituradas e esmagadas em lagares de pedra, iniciando-se o processo de fermentação tumultuosa. A fermentação é um processo que converte os açúcares do sumo da uva em álcool, com duração de poucos dias. À medida que a fermentação evolui a quantidade de açúcar diminui e o teor em



álcool aumenta. São efectuadas algumas observações e medições durante este processo, nomeadamente do teor em açúcar e o grau de álcool provável. Atingindo valores recomendados procede-se à separação da parte sólida da parte líquida. A parte líquida é armazenada em cubas, iniciando-se o processo de fermentação lenta. Este processo cessa aquando do término da eferescência do vinho. Posteriormente o vinho fica em repouso para sedimentação das partículas. Concluída esta fase temos um vinho jovem à



espera de envelhecimento ou pronto para consumo.

Toda a produção resulta exclusivamente da cultura e tradições vitivinícolas, permitindo um produto 100% natural e saudável.

Vinho Tinto Moinho (Tinta Roriz);

Taveira (Touriga Nacional/Tinta Barroca)

Vinho Branco Còdega.

Vinho disponível em garrafa (0,75l) e Bag in Box (5,0l)

Telefone Geral: 939 684 673

E-mail: produtosregionais.caseiopinto@gmail.com

Terapia Iniciática com Cura Xamânica®

ABORDAGEM TRANSDISCIPLINAR



TERAPIA INICIÁTICA é um processo iniciático, é o caminho que vai da doença, do bloqueio, do medo que nos aprisiona, para a liberdade de Ser. Proporciona o encontro com o segredo de si e de si mesmo. Permite desbloquear e encontrar todo o potencial criativo de cada um, como indivíduo único. Inicia cada um a tornar-se “ele próprio”. Inicia-se a ligação à

dimensão transcendente, ao transpessoal, identificam-se os obstáculos e fornecem-se práticas, para a manutenção dessa ligação.

CURA XAMÂNICA trata as doenças, aplicando as técnicas e os métodos que se fundamentam na ancestral cura xamânica essencial e na metodologia que me foi sendo inspirada, pela aplicação



Maria Margarida Barros
915 486 254

www.mariamargaridabarros.com

Locais de atendimento por marcação:
Lisboa, Coimbra, Porto, Alto Minho

“Inicia-se a ligação à dimensão transcendente, ao transpessoal, identificam-se os obstáculos e fornecem-se práticas, para a manutenção dessa ligação.”



da cura xamânica, desde 2002. A cura xamânica é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde. Aplico hoje a Cura Xamânica, Cura Integral e Arte natural de Curar, que actua no Ser Humano inteiro, nas componentes física corpos denso e energético, psíquica/sentimento e pensamento e noética/consciência com uma metodologia co-criada

que envolve activamente o paciente, adequada à realidade dos nossos dias e que continuamente me encanta pela eficácia, beleza e amor que envolve.

Terapia Iniciática com Cura Xamânica® é complemento, compatível e bem integrada quando se conjuga com processos terapêuticos mais tradicionais, como as psicoterapias e tratamentos médicos.

Não substitui nunca os tratamentos psíquicos e médicos.

SITUAÇÕES EM QUE SE APLICA

Auto-conhecimento – Desenvolvimento Humano - Gestão do Stress – Doenças crónicas – Doenças sem explicação científica - Depressão – Desequilíbrio do sistema imunitário – Tristeza profunda – Tendências suicidas – Problemas contínuos e recorrentes – Dependências em relação à comida, ao álcool e outras drogas e também às relações – Outras dependências - Desconexão e Fragmentação com a realidade – Traumas físicos e emocionais – Complemento de tratamentos físicos e psicológicos – Problemas localizados no

corpo físico, como as dores e outros - Dificuldades em lidar com situações transpessoais (visões/vozes/pesadelos/mediunidade) - Dificuldades comportamentais de bebés, crianças e adolescentes - Dificuldades em lidar com a morte de pessoas próximas.

AS CAUSAS DAS PERTURBAÇÕES

Manifestam-se em desequilíbrios e doenças psíquicas e físicas, são os traumas físicos e emocionais provocados por processos por vezes muito imperceptíveis, como os “sustos”, ou traumas causados por acidentes, anestésias gerais, vivência de situações de guerra, doenças prolongadas, divórcios, a morte de alguém querido e estados de coma.

PROCESSO DE TERAPIA INICIÁTICA COM CURA XAMÂNICA

Na primeira sessão é feito um diagnóstico, fornecendo dados que orientará a terapia:

1. Entrevista.
2. Interpretação do Mapa Astrológico ao nível dos padrões que dinamizam as situações de vida actuais, da personalidade e da evolução humana individual.



São encontradas intuitivamente soluções concretas, para o dia a dia, e estabelece-se a abertura às dimensões transpessoais, no contacto com os níveis subtis da realidade.

3. Tratamento com cura xamânica, com abordagem transdisciplinar.

Durante o tratamento é activado o centro autónomo de cura. São usados intuitivamente os conhecimentos de energias cósmicas, energias com níveis vibratórios curadores, representadas por vezes, nos grandes arquétipos e símbolos da humanidade.

Os níveis vibratórios da luz e do som, utilizados actuam ao nível celular e do ADN, transformando padrões e actualizando códigos em sintonia com a qualidade e frequência das energias cósmicas.

É desbloqueada e equilibrada a circulação energética, centros energéticos, filamentos e conseqüente reparação da aura. É restabelecido o equilíbrio do

sistema nervoso e endócrino, influenciando beneficemente todo o organismo.

As dores físicas e distúrbios orgânicos podem ser tratados. Os sintomas de doenças crónicas são atenuados. Muitas vezes essas doenças são curadas com a cura xamânica. Os tratamentos médicos tomam-se mais rápidos e eficazes, com o suporte da Cura Xamânica. São reconhecidos padrões e crenças que originam comportamentos recorrentes e perturbadores.

Por vezes acontecem regressões que reportam a memórias profundas, a memórias, doutros espaços e doutros tempos. São encontradas intuitivamente soluções concretas, para o dia a dia, e estabelece-se a abertura às dimensões transpessoais, no contacto com os níveis subtis da realidade.

Após o tratamento a sensação geral é de bem-estar, com emoções positivas. O tempo e espaço para o Ser e o Mistério que envolvem os processos de cura são muito importantes. Neste espaço-tempo reconhece-se o mesmo significado nas palavras curar e salvar.

A confidencialidade e o respeito pelos valores e crenças pessoais são as principais orientações éticas.

O Instituto Português de Naturologia (IPN) incentiva formação ao Serviço das empresas e da sociedade.

A aposta numa empresa saudável

“Quanto mais um indivíduo aprende sobre saúde natural e preventiva, tanto mais útil e rentável se torna à empresa”

Nas sociedades modernas e industriais atribuiu-se à formação e às escolas a missão de proporcionar as qualificações gerais e específicas necessárias à ocupação dos empregos disponíveis, criados por uma economia em crescimento. Todavia, os requisitos de qualificação estão em constante mutação e urge diversificar os conhecimentos, criar novas valências e levá-las ao mercado de trabalho, às empresas e às instituições que dela carecem. Só assim a formação é efectiva e actuante, transformando o aluno em elemento activo e operante da sociedade.

É neste contexto que o IPN - Instituto Português de Naturologia, tem desenvolvido e apostado na formação vocacionada para a sociedade, desenvolvendo, a nível nacional, o Programa IPNIncare, levado a cabo por professores e alunos do IPN, na área da medicina e saúde natural. Sob os lemas de APOSTE NA SAÚDE DA SUA EMPRESA e EMPRESA SAUDÁVEL este programa coloca, à disposição das organizações, não só serviços de formação e informação sobre cuidados de saúde e medicina natural preventiva mas, também, serviço de clínica (clínica organizacional). Cada empresa, instituto público, autarquia, instituição privada poderá disponibilizar, aos seus trabalhadores, formação ou serviços de cuidados base de saúde e bem estar recorrendo ao Programa IPNIncare a baixo custo para as empresas, ou a custo zero, quando se enquadre no regime de apoio e de intervenção social.

Este programa de CARE ORGANIZACIONAL permite aumentar a produtividade e rentabilidade dos trabalhadores e colaboradores das empresas. Para tal, poderão contar com uma equipa vasta de profissionais de saúde, como médicos, enfermeiros, nutricionistas, osteopatas, fisioterapeutas, terapeutas de medicina chinesa, terapeutas de naturopatia, massagistas, biólogos, farmacêuticos, psicólogos, que apoiarão este trabalho. Toda a estrutura do IPN está vocacionada não só para a formação, como

para a prática e ensino clínico para que o aluno possa, desta forma e durante a sua formação, ter a preparação necessária para a sua inserção no mercado de trabalho.

São, ainda, objectivos do IPN INCARE Service incrementar o bem estar organizacional, desenvolver o conceito de Empresa Saudável, colocar à disposição das organizações serviços estruturados e variados na área da formação e informação em Medicina Natural e Preventiva, aumentar a produtividade e o bem estar das empresas, sensibilizar os colaboradores para a alteração de hábitos que possam ser determinantes na melhor qualidade de vida e rentabilidade da empresa.

Os serviços de formação e/ou de clínica poderão ser realizados nas instalações ou clínicas do IPN ou nas instalações da própria empresa/organização, ou em regime de Coaching, para que a empresa aumente a rentabilidade dos seus colaboradores, sem consequências de stress organizacional. O sistema de coaching está definido e estão preparados programas de trabalho de equipa (Team Building), de equilíbrio individual, de saúde e bem estar organizacional, bem como de incremento de produtividade e excelência de desempenho. Neste momento, este sistema já se encontra implementado, prestando serviços a empresas, Juntas de Freguesia, Câmaras Municipais, etc. A título de exemplo poderemos referir que está a decorrer um grande projeto de apoio social do Instituto Português de Naturologia em colaboração com a Casa Paroquial de Ramalde, o Rotary Club-Porto Oeste e a Fundação Rotária Portuguesa.

Para mais informações:

consulte o nosso site www.ipnaturologia.com ou por telefone 226 095 750 ou nas nossas instalações na Av. Sidónio Pais 379 ed. B - 2º andar, Porto.

Medicinas Alternativas, melhor dizendo, Medicinas Complementares



Dr.ª Rosa Rodrigues
918 929 457
rosacprodrigues@gmail.com

NO PERCURSO da minha actividade médica,

exercida há 32 anos, muitas situações e soluções me fizeram questionar o saber da Medicina e da cura e da envolvimento do ser humano em toda esta trama, que é o Universo onde vivemos, e o porquê da limitação que tínhamos para curar e o porquê de só existir um mundo terapêutico tão restrito e limitado que separava o ser humano interior do exterior e de tudo o que o rodeava. Toda essa procura me fez questionar o que é que

as outras terapêuticas englobadas nas ditas Medicinas Alternativas poderiam dar de mais valia à nossa prática clínica de poder devolver e aconselhar o ser humano a ter saúde... sim porque a "doença não é mais que a falta de saúde". Nesta procura, deparei com uma forma de abordar a saúde com a Homotoxicologia em Medicina Biológica, Medicina que se baseia também e se sustenta nos conhecimentos da Medicina Alopática (medicina tradicional da Faculdade), e que permite compreender como é possível um corpo doente aquando de ajuda correcta e respeitando a Natureza ele se Auto-regula

por consequência, como dizia Paracelso "O Médico trata, a natureza cura". Está claro que os médicos que não se aliam à natureza, que não se aventuram por formas de entendimento alargado, onde descubram as leis pelas quais se rege um organismo perdem um tempo muito importante. A Medicina é só uma – a que resolve os problemas de Saúde. Para mim, encontrei algumas formas de poder tratar os doentes, interligando as "Medicinas" e ao saber desta a Homotoxicologia em Medicina Biológica deu-me a possibilidade de perceber que nós temos uma história, desde que somos gerados até à idade que temos e a terapêutica que se institui é mais profunda porque a doença que existe hoje pode ter iniciado anos atrás, e resolver o imediato não chega, para além de não devermos separar o doente do todo que o envolve, sendo tão importante como o seu corpo físico. **Cada vez estou mais convencida de que para ser um bom médico em qualquer das Medicinas Alternativas / complementares, tem de ser um bom médico alopata, para se poder interligar o todo.**

PROPOSTAS DE LEITURA



Omraam Mikhaël
Aïvanhov

Os progressos nas ciências e nas técnicas ampliaram extraordinariamente o nosso conhecimento do Universo, mas o sistema solar continua a ser a nossa morada. Ele define-se como um espaço que tem como centro o Sol: em torno do Sol, gravitam os planetas, e este espaço é teoricamente limitado pelo círculo das doze constelações zodiacais.

Ainda que a nossa vida nos Cosmos continue a alargar-se, a aprofundar-se, o estudo do Zodíaco continuará a ter todo o interesse, pois as estruturas e os processos que nele se observam repetem-se a todos os níveis da Criação... Assim, o Zodíaco é uma chave para a interpretação dos processos que constituem a vida do homem e do Universo.



Carlos Carvalho

A experiência que eu vivi é só uma antecipação do que vós estais vivendo agora. Eu sou apenas vós e vós sois eu.

A publicação destas incríveis ocorrências deu-se porque assim foi ordenado pela Vontade Solar. Tudo esteve guardado durante anos à espera de, no tempo certo, ser difundido à Humanidade.

O meu Cristo Interno SOTHER OTHAR é o vosso Cristo Interno, Aquele que tem de se manifestar. Deixai-O despertar e anulai a vossa vontade ilusória. Deixai Deus manifestar-se e exprimir-se em vós.

PAZ para todos (OM SHANTI)



Publicações Maitreya

Rua do Almada, 372, 4.º Esq. | 4050-033 Porto
Tel.: 222012120 | Telemóvel: 919098583 / 968473218
flora@publicacoesmaitreya.pt | www.publicacoesmaitreya.pt

A Inteligência Divina... A Divina Inteligência

Inteligência Superior, Universal, Cósmica, Divina...

Alice Branco

A FONTE, A NASCENTE

do Grande Rio da Vida que, certo dia, se dividiu em vários afluentes que deslizaram, separadamente, por montanhas, montes, colinas e vales... Cansados de tanto caminharem (sós, tristes e sombrios) acordaram, ao som do sino do ancestral campanário do tempo e, despertaram rumo à União, à Alegria e à Luz, numa perfeita sintonia de, novamente, atingirem a Foz da Unidade, da Abundância, da Paz e do Amor – é a simples reunião dos vários sub – conjuntos (afluentes) a originar o Grande Centro (o rio da vida)

- A PLENITUDE.

Sim, tudo na vida humana, planetária, universal ou cósmica tem uma explicação, simples, sucinta, clara e, sobretudo, verdadeira, no estudo desse sagrado símbolo geométrico que é o Círculo Fechado constituído, como todos sabemos, por Centro, Círculo Aberto e Circunferência (a fronteira). Convido-vos a acompanharem-me numa pequena viagem passando por alguns “mecos” para chegar ao Marco:

.Uma semente ou caroço (o Centro); a polpa (o Círculo) e a casca (a Circunferência)
- UM FRUTO.

.Uma gema (o Centro); uma clara (o Círculo) e a casca (a Circunferência)
- UM OVO.

.Um núcleo (o Centro); o citoplasma (o Círculo) e a membrana (a Circunferência)
- UMA CÉLULA VIVA.

.O Espírito (o Centro); a Alma (o Círculo) e o Corpo Físico (a Circunferência)
- O SER HUMANO.

.Gaia (o Centro); a matéria (o Círculo) e a Criação (a Circunferência)
- A MÃE TERRA.

.O Sol (o Centro); planetas, estrelas, cometas e nebulosas (o Círculo) e a curva que limita a galáxia - (a Circunferência)
- O SISTEMA SOLAR.

.O Grande Sol Central (o Centro); as várias galáxias (o Círculo) e a ponte para o Absoluto (a Circunferência)
- O COSMOS.

Percorremos, juntos, algumas etapas e chegamos a um Marco onde está inscrita uma mensagem ancestral e de todos os tempos:

Eu sou o Grande Sol

Central, a reunião dos vários centros dos numerosos “sois” (a minha criação) existentes no Cosmos.

Eu sou a Energia Divina da Fonte

e esta essência existe, desde sempre, no vosso interior - intensificai a vossa conexão através de um triângulo equilátero cujos vértices são três corações (o vosso, o da Mãe Terra e o MEU)

Eu Sou o que Sou

e a minha sagrada tarefa é irradiar para toda a minha criação PAZ, ALEGRIA, AMOR e LUZ em ABUNDÂNCIA.

Eu Sou a Inteligência Divina

que irradia e vos preenche com a Divina Inteligência.

Até breve, juntos na Verdade e na Unidade. Pela transmissão do conhecimento a fim de expandir a LUZ.

AGENDA JULHO/AGOSTO

01 JULHO

CONSULTAS XAMANICAS

Maria Margarida Barros
www.mariamargaridabarros.com

03 JULHO

Workshop "COZINHA VEGETARIANA"

Restaurante Allaroba
934 476 236
segredosdahorta@gmail.com

04 JULHO

Meditação da "TRANSMUTAÇÃO CHAMA VIOLETA"

(Segundas e quartas-feiras)
Entrada livre
Associação Portal de Luz, Porto
225 025 373 | 913 594 506

06 DE JULHO

Oficina "ESCRITA CRIATIVA"

com Pedro Jorge Pereira
Espaço JUP, Rua Miguel Bombarda, 187
Porto
934 476 236
ecotopia2012@gmail.com

07 DE JULHO

DOAR CORAÇÕES

Ciclo dos FIOS (1ª edição)

Ovelha Negra, Rua da Conceição, 100
Porto
220 935 847

08 DE JULHO

MEDITAÇÃO

com José Pedras
Rua Miguel Bombarda, 566, 1ª, Porto
934 300 978
terranaaboca@gmail.com

08 A 10 DE JULHO

FEIRA ALTERNATIVA DO PORTO

(1ª edição)

Jardins do Palácio de Cristal - Porto
www.feiraalternativa.com
facebook/feiraalternativa
220 935 847

09 E 10 JULHO

Curso Certificado

LÍDER EM YOGA DO RISO

Dr. Kataria's School
Espaço Essência d'Oriente
essenciadoriente@gmail.com
919 865 904

REIKI

Porto
934 300 978
terranaaboca@gmail.com

Workshop "SUSHI VEGETARIANO"

FreeFlow, Porto
914 582 640
anabelacorreira@freeflow.pt

SATSANG E DARSHAN

com Sri Swami Vishwananda

Entrada Livre no Darshana - Lisboa
Necessário registo:
vishalakshi@bhaktimarga.org
00351 91 670 90 06
www.bhaktimarga.org
www.vishwananda-pt.blogspot.com

13 JULHO

VISITA ECO-SOCIAL GUIADA

com Pedro Jorge Pereira
934 476 236
ecotopia2012@gmail.com
http://portodeencontros.blogspot.com/

14 JULHO

Oficina de CULTURAL JAMMING

com Pedro Jorge Pereira
Espaço JUP
Rua Miguel Bombarda, 187 - Porto
934 476 236 | ecotopia2012@gmail.com

15 E 16 JULHO

FEIRA ZEN - MATOSINHOS

Entrada Livre

Demonstração de Reiki
Casa da Juventude - S. Mamede de Infesta
actividades@spasozen.com
226 099 723

16 E 17 DE JULHO

Workshop FENG SHUI NÍVEL 1 E 2

por Sara Calheiros
insightsraiosdeluz@gmail.com

17 DE JULHO

PARTILHA DE REIKI E MEDITAÇÃO

Parque da Cidade (entrada por Aldoar, na zona das cavalariças)
actividades@spasozen.com
226 099 723

21 DE JULHO

DOAR CORAÇÕES - CICLO DOS FIOS (1ª edição)

Trincamundo
Rua da Picaria, 30 - Porto
220 937 557 | geral@trincamundo.pt

22 DE JULHO

Projecto TEATRO IMEDIATO (excerto)

no INSERIR - Festival de Artes (20 a 22 de Julho)
Hard Club - Mercado Ferreira Borges - Porto
inserir@sapo.pt | www.rciart.com

BIOENERGÉTICA EM GRUPO (2h30m)

Despertar para o teu Verdadeiro poder com Michelle Daya Fannon
insightsraiosdeluz@gmail.com

23 JULHO | 17H00

Ciclo de Palestras Filosóficas, 3ª palestra "A FELICIDADE" - OSCAR BRENIFIER por Ana Cláudia Saraiva (Professora de Filosofia)

Entrada gratuita
insightsraiosdeluz@gmail.com

30 JULHO | 15H00

Workshop "A MAGIA DAS FLORES"

por A. Silva
insightsraiosdeluz@gmail.com

7 AGOSTO

COMO SER FELIZ EM APENAS 5 DIAS

(ESTREIA) de Sandra Pinheiro

Entrada livre
www.teatrofmoura.org
ou no Facebook: Teatro Fórum de Moura

15 AGOSTO

DIA INTERNACIONAL DO REIKI

Partilha de Reiki para adultos e crianças

Parque da Cidade (entrada por Aldoar, na zona das cavalariças)
actividades@spasozen.com
226 099 723

25 DE AGOSTO (E 8 DE SETEMBRO)

DOAR CORAÇÕES

Ciclo dos FIOS (1ª edição)

Espaço JUP
Rua Miguel Bombarda, 187 - Porto
934 300 978
terranaaboca@gmail.com

TERAPEUTAS

→ ARTE-TERAPIA

Maria de Fátima Ribeiro
914 247 617 / 935 986 329
mariadefatima16@gmail.com

→ ACUPUNTURA

Luis Santos, Porto
933 254 069
bastoluis@gmail.com



José Fontes e Débora Azevedo
Vila do Conde
917 288 102 / 252 099 388
ze_cristaluz@hotmail.com
acupuntura.mensagem@hotmail.com



Paula Cavalheiro, V. N. de Gaia
934 255 796
paulaacavalheiro@gmail.com

→ ASTROLOGIA

Sonia Vieira, Porto
918658152 / 932129193

Rui Veloso, Porto
936 746 160

→ BIO-QUÁNTICA INTEGRADA



Manuel Ferreira, norte do País
917 068 402
www.energiadecura.com

→ CRISTALOTERAPIA

Joana Pinto, Porto
916 693 537

→ CHI-KUNG



Cristina Costa, norte do País
914 105 669
www.energiadecura.com

→ DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Rosa Maciel
916 484 180
impacto.m@gmail.com

Bruno Emanuel, Porto
info.sabedoria@gmail.com

→ FENG SHUI



Raquel Guimarães, Porto
220 935 254 / 918 317 050
guimarraquel@gmail.com

→ FLORAIS DE BACH

Rosa Branca Ricardo, V. N. Gaia
918 813 803
rosabranca.ricardo@gmail.com

José Emílio Almeida, Porto
911 057 186
joael850@gmail.com

→ HIPNOTERAPIA E TERAPIA DE REGRESSÃO

Fernando Garrido, Braga-V.N.Gaia
962 741 163
fernandogarrido@iol.pt

→ HIGIENISTA

Dr. Carlos Garcia
Director do Instituto de Medicina Holística
919 252 794 / 965 891 243
ivogarcia@clix.pt
www.tni.com/1933478

→ HIPNOTERAPIA

Natasha Arádia
913 355 967
natashaaradia@hotmail.com

→ IRIOLOGIA



Mafalda Guedes de Almeida,
Matosinhos
911 998 648
am.reflexologia@hotmail.com

→ CONSULTA DE HIPNOSE

Isabel Casas, Porto
916 693 537 / 918 779 077
www.casabrahma.com

→ CONSULTA MAIA DO SER E DAS VIDAS PASSADAS

Sónia Pereira, Porto
916 693 537 / 918 779 077
www.casabrahma.com

→ JIN SHIN JYUTSU® FISIO-FILOSOFIA

Maria do Rosário Quitério
mrquiterio@gmail.com

→ LEITURA DA AURA

Bahadur Singh, Porto
916 693 537

→ MASSAGEM



Ália Montes, V. N. Gaia
934 754 014
aliamontes@gmail.com

→ MASSAGEM AYURVÉDICA COM CRISTAIS

Krystal Chandra, Valongo
919 865 904
essenciadoriente@gmail.com

→ MASSAGENS SHIATSU



Valongo (Susão)
Marcações: 919 098 600

→ MASSOTERAPIA

Olivia Novais, Porto
912 352 308 (extreme)
liazitanovais_18@hotmail.com

→ MEDICINA TRADICIONAL CHINESA



Ilda Maria da Silva Ferreira Duarte Cruz, Vila do Conde
252 661 375



Dino Teixeira, Porto, Coimbra,
Bragança, Chaves
919660874
dino.mtc@gmail.com



**UMA APOSTA NO RECONHECIMENTO
DA MEDICINA NATURAL**

TERAPEUTAS



Ana Saraiva, V. N. Gaia
915 864 233



Raquel Santos, V. N. Gaia
(Sto Ovídeo)
912 140 368
raquelsantos08@hotmail.com

↳ MESOTERAPIA



Ana Luísa Pereira
934 105 259
pereiranaluisa@gmail.com

↳ NATUROPATIA



Andreia Ferreira, Porto
916693537



Paulo Jorge de Sousa Fernandes
V. N. Gaia
917854743
paulo-fernandes@sapo.pt



António dos Santos Pinto
Mirandela
917 709 199
pinto@csmirandela.min-saude.pt



Hugo Sargento, Beja
961 157 274

Prof. Manuel Moreira, Porto
919 915 438
naturmed@naturmed.com.pt

↳ NUMEROLOGIA

Dr.ª Clara de Almeida, Porto
225 025 373 / 913 594 506

Deolinda Pereira, Porto/Sta. M. da Feira
914 462 068
deoper10@yahoo.es

↳ OSTEOPATIA

Valter Shakti, Esmoriz - Porto
918 455 486
valtershakti@hotmail.com



Pascoal Abreu, Braga
915 303 710
paskoalabreu@gmail.com

↳ FISIOTERAPEUTA, MESTRE DE REIKI

Elsa Moreira, Porto
919 231 902

↳ REIKI

Emília Caldas, V. N. Gaia
934 173 163
reiki_mc@hotmail.com

Maria de Fátima Ribeiro, Porto
914 247 616 / 935 986 329

↳ REFLEXOLOGIA

Pedro Campos, Matosinhos
910 817 125

Silvana Silva
965021975
silvana.a.silva@gmail.com

↳ SACRO CRANIANA

Pedro Costa, Domicílios
915 776 639

↳ SCIO – AVALIAÇÃO ENERGÉTICA QUÂNTICA

BIOFEEDBACK
José Basílio, Matosinhos
914 432 442

↳ SISTEMA CORPO ESPELHO DE MARTIN BROFMAN

Maria João Viana, Porto
226 163 291 / 965 804 204
mjoaoviana@netcabo.pt

↳ SHIATSU

Rui Pinto, Porto
918 161 021 / 934 089 991
rui.pinto2@portugalmail.pt

Rui Abreu, Lousã - Coimbra
915 549 341 / 962 647 027
abreu.rui6@gmail.com

↳ TAÇAS DE CRISTAL DE QUARTZO

António Maria, Mestre de Reiki
V. N. Famalicão
913 372 784 / 252 316 154

↳ TERAPIAS NATURAIS



Sofia Brandão, Padrão da Légua -
Matosinhos
914 025 989
c.sofiabrandao@gmail.com

↳ TOQUE QUÂNTICO

Sérgio Pinho, Porto
258 578 145 / 936 959 200

↳ XAMANISMO

Maria Margarida Barros
915 486 254
www.mariamargaridabarros.com

↳ YOGA DO RISO

Lina Novais, Porto
lina.novais@gmail.com

↳ YOGA UNIVERSAL – DANÇA ORIENTAL “SIVA NATA”

Graça & Miguel Ribeiro, Porto
918 318 557
migrib@gmail.com
www.tsongkhapa.wikiidot.com

↳ Z-COACHING: TRANSFORMAÇÃO EM PONTO ZERO

Ângela Vieira, Matosinhos
934 900 443
angela.mmvieira@gmail.com



Terapeutas inscritos na
APSANA

APSANA é uma associação de profissionais de Medicina Natural e surge no espaço terapêutico nacional como estrutura de representação, de regulação e defesa dos interesses dos profissionais das Medicinas Naturais como associação profissional.

Pretende credibilizar a actividade dos associados, criar condições mais favoráveis para o exercício da actividade e defender os seus interesses junto das entidades oficiais. Para tal, disponibiliza e promove um vasto leque de iniciativas, serviços, protocolos tendo em vista a valorização da actividade dos seus associados.

DICIONÁRIO

→ ACUPUNTURA

Consiste na aplicação de agulhas, em pontos definidos do corpo, chamados de "Pontos de Acupuntura" ou "Acupontos", para obter efeito terapêutico em diversas condições.

→ ARTE-TERAPIA

Define-se como um instrumento terapêutico não-verbal de auto-análise. Leva o indivíduo a elaborar reflexões acerca de sua existência através da expressão artística.

→ ASTROLOGIA

É um grupo de sistemas, tradições e crenças que alega que as posições relativas dos corpos celestes podem prover informação sobre personalidade, relações humanas, tudo que nos rodeia.

→ CRISTALOTERAPIA

Cristaloterapia ou Litoterapia é uma técnica complementar não invasiva que actua de forma energética e vibracional, utilizando na sua aplicação cristais variados e diferentes.

→ HIPNOSE E REGRESSÃO

A hipnose é a combinação de um relaxamento intenso e profundo com os olhos fechados.

→ IRIDOLOGIA

Na Medicina natural e alternativa, a Iridologia é uma forma de diagnóstico realizada através da observação da íris.

→ LEITURA DA AURA

Com a Leitura da Aura, alguns impedimentos são desbloqueados e harmonizados para que tudo flua o melhor possível.

→ MASSAGEM DE RELAXAMENTO

Relaxe e sinta o prazer da vida. Para poder dar ao seu corpo o que ele realmente precisa, entregue-se a uma massagem de efeito altamente tranquilizante. Revitalize o corpo e a mente.

→ MASSOTERAPIA

É o conjunto de toques exercidos com as mãos e outras partes do corpo ou acessoriamente com aparelhos, sobre uma ou mais partes do corpo com a finalidade terapêutica, anti-stresse.

→ MESOTERAPIA

Em traços gerais, e muito resumidamente, a Mesoterapia consiste na aplicação de medicamentos através de micropicadas intra-dérmicas de tal modo que a sua acção se faça directa e exclusivamente na(s) zona(s) a tratar, aumentando a sua eficácia e rapidez de actuação ao "curto-circuitar" o trajecto que esses medicamentos fariam por via geral e reduzindo assim ao mínimo os efeitos secundários que aqueles pudessem vir a ter.

→ MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A medicina tradicional chinesa (MTC), também conhecida como medicina chinesa, é a denominação usualmente dada ao conjunto de práticas de medicina tradicional em uso na China, desenvolvidas ao longo dos milhares de anos de sua história.

→ NATUROPATIA

A medicina natural (também chamada de Naturopatia) é uma medicina alternativa complementar, que enfatiza a capacidade intrínseca do corpo para curar-se e manter-se saudável.

→ REFLEXOLOGIA

A Reflexologia é uma prática milenar que consiste em aplicar manualmente diferentes pressões em pontos dos pés e das mãos, a fim de estimular o sistema de cura do próprio corpo.

→ REIKI

É uma terapia baseada na canalização da energia universal (rei) através da imposição de mãos com o objetivo de restabelecer o equilíbrio energético vital de quem a recebe e, assim, restaurar o estado de equilíbrio natural (seja ele emocional, físico ou espiritual); podendo eliminar doenças e promover saúde.

→ SCIO – AVALIAÇÃO ENERGÉTICA QUÂNTICA

O scio analisa os 4 níveis de cura quântica – Física – Emocional – Mental – Energética. O scio é um sistema de Biofeedback e Biorressonância de tecnologia de ponta, potente e seguro, que foi desenhado para ser utilizado facilmente e obter os melhores resultados de recuperação.

→ TOQUE QUÂNTICO

O Toque Quântico é um método de cura por imposição das mãos que empregando apenas um toque suave em si próprio ou noutros acelera profundamente a resposta curativa do corpo.

→ XAMANISMO

Xamanismo, é uma palavra originária de uma tribo da Sibéria, *sama*, que deriva do verbo *scha* significando "saber". Xamã é alguém que sabe, sabedor, que é sábio. Algumas investigações etimológicas encontram a raiz no sânscrito, *sramana*, designando alguém que é, na nossa linguagem, sacerdote e médico.

→ Z-COACHING

Transformação em Ponto Zero é uma forma de coaching em que é possível aceder à consciência pura que existe em todos nós, onde as transformações ocorrem de forma natural e onde despertamos para uma dimensão de paz e alegria.





ASSOCIAÇÃO LUSO BRASILEIRA DE AYURVÉDICA



20 Anos de divulgação
da Ayurveda em Portugal

ESCOLA DE YOGA

Yoga Tradicional - Formação e Aprofundamento

Instrutor de Yoga - Nível Técnico
Aprofundamento em Yoga - Yogaterapia
Sânscrito no Yoga e Ayurveda

Yoga Tradicional - Workshops

Yogaterapia Hormonal
As Plantas do Yoga
Yoga Infantil
Iniciação Prática às Ásanas

COLÉGIO DE AYURVEDA

Medicina Ayurvédica - Formação e Aprofundamento

Naturopatia Ayurvédica
Beleza e Estética Ayurvédica
Marma Massage
Nutrição Ayurvédica & Estilo de Vida

OUTROS CURSOS

Cristais e Meditação
Reiki
Estudos Holísticos
Reiki para Crianças
Flores de Bach
Aromaterapia Aplicada à Massagem
Osho Meditations

ESCOLA DE PROFISSIONAIS DE MASSAGEM

Massagens Ayurvédicas

Massagem Ayurvédica Tradicional
Massagem Abhyanga Terapêutica
Indian Head Massage - Champi
Massagem Ayurvédica com Pindas Sveda
Kalari Massage
Massagem Shantala

Massagens Ocidentais

Quiromassagem Terapêutica Russa
Drenagem Linfática Manual - Porto
Bamboo Massage - Workshop
Chair massage - Workshop
Massagem com Mel - Workshop
Método Dom Breuss - Workshop
Massagem Geotermal - Pedras Quentes
Massagem Russa na Coluna Vertebral - Workshop
Drenagem Linfática Manual
Quiromassagem Terapêutica e Desportiva

Massagens Orientais

Massagem Shiatsu
Reflexologia
Massagem Tradicional Tailandesa
Massagem Havaiana Lomi-lomi

Terapias Manuais

Terapias Manuais Ayurvédicas
Calatonia e Toques Subtis
Terapias Manuais de Spa

**NA APRESENTAÇÃO DESTE ANÚNCIO
= 50% DESCONTO NUMA MASSAGEM
E 10% DESCONTO NUM CURSO!**

www.ayurvedica.org

LISBOA

Pr.da Alegria 6, 3º Esq., 1250-004 Lisboa
(Entrada pela Praça da Alegria)

Tel: 960 448 999 / 926 328 894 / 919 075 904 / 212 467 740
lisboa@ayurvedica.org

PORTO

R. da Igreja de Cedifeita 44, 4º, 4050-306 Porto
(Secretaria das 14h30 as 20h)

Tel: 965 085 160 / 915 495 938 / 222 017 560
porto@ayurvedica.org

LISBOA, PORTO, ALGARVE, FUNCHAL, LEIRIA

Outras localidades: consultar o site www.ayurvedica.org

A ASSOCIAÇÃO PERTENCE A FEDERAÇÃO EUROPA DE YOGA, YOGATERAPIA E AYURVEDA.

Feira Porto ALTERNATIVA

3 DIAS
para mudar de Vida...
...PARA MUDAR o MUNDO!

PALÁCIO DE CRISTAL 8, 9, 10 JUL '11 | 10H-21H

EXPOSIÇÃO DE PRODUTOS E SERVIÇOS E TAMBÉM UM VERDADEIRO FESTIVAL COM:
ESPECTÁCULOS AO VIVO, MÚSICA E DANÇA DO MUNDO, RESTAURANTES,
PALESTRAS, EDUCAÇÃO AMBIENTAL, PERMACULTURA, MUSICOTERAPIA,
WORKSHOPS, TRANCE DANCE, CULINÁRIA VEGETARIANA, RECICLAGEM,
AULAS VARIADAS, YOGA, TAI CHI, MEDITAÇÃO, RISOTERAPIA,
TURISMO AMBIENTAL, COACHING E MUITO MAIS!

ESPAÇO CRIANÇA COM BRINCADEIRAS, WORKSHOPS
E AULAS PARA OS MAIS PEQUENINOS

Saiba mais em: www.feiraalternativa.com //  Facebook/feiraalternativa

parceiros:



PORTO SOCIAL



apoiar:



ASSOCIAÇÃO DE MULHERES

media partners:



98.9

zen



patrocinador:

BERG JERRY'S



organização:

