

Editorial

A Associação Portuguesa de Terapeutas Holísticos Integrativos, existe para os terapeutas Holísticos se apoiarem e fazerem partilha de experiências, para criar uma uniformização do ensino, para promover fidedignamente as terapias prestando esclarecimento dos enormes benefícios para a saúde e bem-estar.

Desde Janeiro de 2013 que a Associação tem prestado o esclarecimento público sobre as terapias e normas, quer a terapeutas e sócios, quer ao público em geral, assim como tem indicado escolas e terapeutas associados, divulgando o código de ética e o enquadramento das Terapias Holísticas Integradas com alguns cursos registados e assim criar normas para os profissionais, quer em termos de formação como de prestação das terapias holísticas, estabelecendo também protocolos com clínicas.

A Associação é constituída por associados profissionais de terapias Holísticas Integradas, a nível nacional e membros extraordinários, praticantes de terapias, a nível internacional. Como meio de divulgação das terapias e actividades foi criado este Boletim Holístico. Faça-se Sócio e faça parte desta equipa.

CARTÃO DE SAÚDE APTHI

O cartão de Saúde APTHI é um cartão que garante o acesso dos seus beneficiários, a descontos e preços acessíveis em consultas e tratamentos nas áreas da Saúde e Bem-estar (43 terapias).

O Cartão de Saúde APTHI tem consultas de Especialidade e tratamentos das mais diversas áreas das terapias naturais, com descontos que podem ir até aos 40%.



Contactos:

Rua Professor Santos Nunes, Loja 109
2890-002 Alcochete
Telemóvel 969 045 061
apthi.geral@gmail.com
www.apthi.pt

ÍNDICE

VISÃO E ABRANGÊNCIA HOLÍSTICA.....	2
NEUROYOGA CRIATIVO.....	3
BENEFÍCIOS DO ALHO	4
NOVAS TERAPIAS	5
TERAPIA REGRESSIVA INTER-UTERINA	6
REIKI ESSENCIAL.....	8
MIOPIA OU CIÊNCIA?.....	8
AYUERVÉDICA - SHIRODHARA	10
ESCOLA DE MISTÉRIOS.....	10
NUTRIÇÃO RACIONAL	11
MOMENTOS DE REFLEXÃO	12
FORMAÇÃO/AGENDA INFORMATIVA.....	12

APTHI agradece a todos os intervenientes.

VISÃO E ABRANGÊNCIA HOLÍSTICA

Para entendermos o que é ser **Terapeuta Holístico** em primeiro lugar devemos entender o que é terapia. De origem grega, o termo *thaerapia* significa “Servir à Deus”, se voltarmos no tempo veremos que para nossos antepassados a saúde era algo sagrado e aqueles que se dedicavam ao seu estudo formavam uma espécie de casta sacerdotal.

Holístico (termo de origem grega), significa o Todo, o conjunto, porque dentro do conceito holístico as doenças não devem ser catalogadas de forma mecânica, mas devem ser analisadas dentro de um todo. O homem não é apenas o corpo físico e perecível, o homem sente, pensa e tais processos interferem em sua constituição.

A **Terapia Holística** propõe um novo paradigma de saúde, utilizando métodos naturais e na maioria das vezes pouco invasivos, entre as técnicas mais conhecidas de abordagem holística temos os Florais de Bach, Nutrição, Cura energética, Kinesiologia, a PNL, entre outras.

A abordagem holística acredita que o aspecto emocional, mental, espiritual e físico de cada pessoa formam um sistema e objectiva tratar de toda a pessoa em seu



contexto, concentrando-se tanto na causa da doença como dos sintomas.

Ou seja, que aborda o problema a ser tratado como um todo, não através de uma visão fragmentada do real, mas também de uma educação também preventiva e consciente.

Exemplo de Caso

Mulher 73 anos, com Glaucoma (visão a 20% no olho afectado), com indicação de cirurgia a glândula lacrimetal, com historial de várias mulheres na família a falecerem com a mesma patologia.

Através da aplicação do teste de **Kinesiologia Holística** foram obtidas as seguintes indicações para resolução do caso:

- **Fitoterapia** toma do OpticNat 3 meses. (ProduNats – Produtos Biológicos e Naturais)
- **Cura energética** durante um mês. Deixou de lacrimejar por completo, conseguido às 9 semanas superar a energia com a vista contrária.
- **Terapia regressiva geracional:** Regressão à 4ª geração onde surge que teve “uma estaca espetada no olho, por vingança de ter roubado o namorado, estava grávida e sentiu-se culpada e foi julgada pela sociedade como se tudo o que lhe aconteceu fosse castigo de Deus. Foi feita a reestruturação. A razão desta patologia só afectar a maioria das mulheres, surge apenas nas mulheres da família que desenvolverem o complexo de culpa, o que desencadeia o glaucoma existente em potencial no karma familiar.
- **Yogaterapia** - exercícios oculares que a paciente fazia regularmente 2 x ao dia.

Conclusão

Ao fim de 4 meses a paciente recuperou a visão para 75% (confirmado pelo especialista). Este resumo de caso demonstra na prática a força curativa da paciente, assim como a actuação correcta e o conhecimento necessários dos profissionais com formação na área da saúde e nas várias ferramentas da terapia holística (4 anos de formação com estágio prático) para ser Terapeuta Holístico*.

* Curso Registado sob Proc nº 3790/2013.

Prof. Holístico Norberto Ribeiro

NEUROYOGA CRIATIVO

Este novo sistema a que dei o nome de **Neuroyoga Criativo**, nasce do conhecimento pessoal da eficácia integral, em todos os aspectos e sentidos humanos, da prática do Yoga, de algumas formas de trabalhar a criatividade e activação neuronal, melhorando o funcionamento cerebral, através de exercícios e estratégias, que na área neurocientífica cada vez mais são estudadas e comprovadas e principalmente da vontade de lembrar a importância da intuição e a alegria de viver apesar do que nos é externo e “aparentemente” negativo.

Este sistema tem um objectivo concreto que nos pode levar, duma forma directa, prática e lúdica, a uma transformação individual beneficiando da energia de grupo. São aplicadas “ferramentas” acessíveis a qualquer idade, condição física, credo ou ideologia.

O Neuroyoga Criativo visa capacitar cada um a superar conflitos, desafios, mudança de valores e paradigmas, trabalhar a resiliência e essencialmente proporcionar um **“resgate” da inteligência da alma**.

Sobre o **“resgate” da inteligência da alma** este sistema pode funcionar como “um despertador” que leva, de uma forma subtil, a reconhecer quem realmente somos, qual o propósito da vida, nos conecte com a nossa essência e active a “recordação” fundamental da nossa existência.

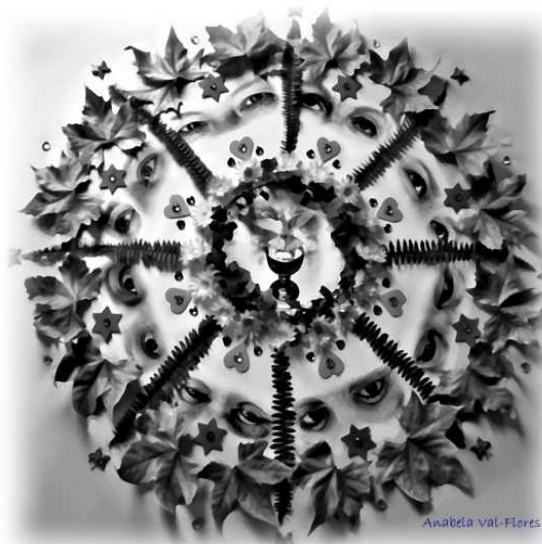
Quanto à activação neuronal está provado cientificamente que quando trabalhamos simultaneamente mais do que um sistema: auditivo, visual, táctil com actividades lúdicas, de uma forma dinâmica e prazerosa, há alterações na quantidade e qualidade das conexões sinápticas melhorando assim o funcionamento cerebral de forma positiva, permanente e com resultados eficazes e satisfatórios.

Foi criado para o efeito um grupo piloto de trabalho que experienciou, durante um ano em sessões semanais de duas horas, o programa estabelecido de acordo com os objectivos. Em cada sessão o tempo foi dividido em duas partes com um pequeno intervalo, entre as duas, para um chá de ervas para descontrair, hidratar e facilitar a segunda parte da sessão.

A primeira parte cumprindo o que habitualmente faz parte de uma aula de yoga, incluindo **relaxamento**,

pranayamas, asanas e que finaliza com duas **posturas dinâmicas** e um **exercício neuronal**.

A segunda parte varia entre a **construção falada e repentista de uma estória ou de mandalas**.



A **estória** obedece a diferentes regras consoante o grau de dificuldade que o líder determinar e que deve ser fantástica, no sentido de integrar situações não habituais na nossa realidade do dia a dia, deve ter um fio condutor coerente e uma mensagem final.

Para a construção de mandalas são utilizados objectos coloridos elementos da natureza (flores, folhas, animais, conchas, frutos).

A sessão termina com relaxamento, de preferência com som de taças tibetanas e o canto de mantras sempre juntando mudras ou gestos coordenados com o ritmo do mantra.

Há também a obrigatoriedade de cada elemento levar uma mandala para pintar em casa, entre uma sessão e outra, que ajuda a aferir alguns aspectos da progressão de cada um face aos objectivos pretendidos.

Para além do cumprimento dos pressupostos o crescimento pessoal e a energia de grupo vivenciada durante o tempo continuado das sessões revelou-se de grande importância no meio em que cada elemento se insere na vida profissional, familiar e social assim como ao nível da independência, autonomia, superação e descoberta de qualidades e dons adormecidos.

Prof. Yoga Anabela Val-Flores

BENEFÍCIOS DO ALHO

Nomenclatura binominal: *Allium sativum* L.

O Alho é um bolbo utilizado tanto para a culinária como para a terapêutica, sendo utilizado para um vasto leque de doenças. O alho envelhecido previne ataques cardíacos e pode combater as células cancerígenas responsáveis por vários tipos de tumores.

Devido à presença de uma substância, a *alicina*, este tem capacidade antioxidante, antifúngica, antiviral, estimula o sistema imunológico, tratamento da hipertensão, anti-séptico, antibiótico, desinfectante, antigripal, expectorante, diurético, previne o cancro. É um tónico muito estimulante e revitalizante para pessoas esgotadas e enfraquecidas.

É um excelente remédio contra as invasões microbianas. Está indicado para infecções crónicas e agudas. É um bom agente de limpeza e purificador para o organismo.

Antigamente era utilizado para quase todo o tipo de doenças, desde a tuberculose à febre tifóide. Tem grande eficácia para doenças infecciosas.

O alho exerce efeitos curativos tanto por via interna como por via externa. Para preservar todas as suas qualidades deve ser acrescentado no fim da cozedura.

Deve se utilizar o alho na alimentação diária e nunca se deve passar bruscamente de um consumo nulo para um tratamento intensivo. Deve-se habituar o organismo e avançar progressivamente, começando por pequenas quantidades e ir aumentando até chegar a cerca de 1 a 2 dentes de alho por dia.

O alho permite fornecer ao organismo preciosos nutrientes num pequeno volume calórico.

Nas análises químicas, os cientistas chegaram à conclusão de que a grande riqueza do alho se encontra especialmente nos seus componentes derivados do enxofre, sendo a mais importante a Alicina.

ALICINA - É responsável pela maioria das propriedades farmacológicas do bolbo, assim como do seu odor intenso, inibe o desenvolvimento de bactérias, destrói fungos, estimula o fluxo das enzimas digestivas e elimina toxinas através da pele. Possui a propriedade de actuar sobre os estafilococos, os estreptococos, as bactérias intestinais e os fungos. Tem actividade bactericida contra a *Salmonella typhimurium*. A actividade



microbiana reduz-se com a fervura, pois, a alicina é desnaturada durante o processamento térmico. Actua como protecção cardiovascular.

A alicina só aparece quando o alho é esmagado, cortado ou mastigado, pois, nestas situações as células são rompidas e a alicina, o seu precursor inodoro, é degradada pela enzima alinase.

GARLICINA - Compostos antibióticos.

ALININA e S-alil - Tem propriedades que inibem a agregação das plaquetas. O efeito em rede de tais propriedades resulta na prevenção da aterosclerose e das doenças cardiovasculares.

SULFÓXIDO S-aliciteína - Reduz significativamente a glicose sanguínea. O mecanismo provável desta actuação deve-se ao estímulo para a secreção de insulina pelas células β do pâncreas.

TIOCIANATO de ALÍLO (compostos TIOCIÂNICOS) - Tem propriedades hipotensoras.

SULFURETO DE ALILENA - Tem uma acção próxima da penicilina.

DIALIL TRISULFITO e DIALIL SULFITO - (substâncias encontradas no seu extracto). Estimulam a imunidade de maneira geral (estimula a proliferação de células T e de citocinas produzidas por macrófagos). Demonstrado que o alho actua estimulando a imunidade humoral e a celular.

POTÁSSIO - mineral Rins intoxicados, nervosismo, pressão alta e fraqueza geral.

FERRO - Combate anemia

VITAMINA B6 - Para a memória.

VITAMINA E - Na ruptura das células vermelhas do sangue, fraqueza muscular e depósito excessivo de gordura nos músculos.

GERMÂNIO - Age contra os radicais livres, actua como um condutor de oxigénio, facilitando a absorção deste

pelas células, rejuvenescendo e revitalizando as células, pois, ao longo do tempo, o organismo perde parte da capacidade de obter e levar as quantidades adequadas de oxigénio a todas as células do corpo.

ZINCO e SELÉNIO - O que mais se destaca na composição nutricional do alho, são os altos teores dos elementos zinco e selénio, metais antioxidantes.

No organismo humano, estes nutrientes estão envolvidos tanto directa e indirectamente no funcionamento do sistema imunológico. Diversos estudos têm identificado baixos níveis sanguíneos de selénio e zinco, em pacientes portadores de patologias

como a AIDS, onde o sistema imunológico se encontra gravemente debilitado.

SELÉNIO - Facilita o aproveitamento da vitamina B1. Desintoxica, acalma e aumenta a capacidade do organismo de resistir ao frio e ao calor.

Funciona como um excelente antioxidante, ligando-se aos radicais livres, partículas desgarradas de oxigénio que transitam por todas as partes do corpo, "enferrujando" as células e envelhecendo precocemente os tecidos.

Prof. Holístico Norberto Ribeiro

NOVAS TERAPIAS

Terapia da Polaridade

A Terapia da Polaridade é um enfoque holístico para a saúde e o bem-estar que combina aspectos de antigas práticas de cura da China e da Índia, com abordagens modernas para ajudar a perceber a sua saúde e também a melhorá-la. A energia da vida deve circular e manter o equilíbrio para que se sinta uma boa saúde. A doença acontece quando a energia da vida está bloqueada ou desequilibrada. Poderíamos dizer que há só uma doença – distúrbio do sistema energético do corpo, com resultados diferentes dependendo da natureza do distúrbio e onde acontece. A Terapia da Polaridade pretende corrigir os desequilíbrios no fluxo da energia e tornar possível ao seu corpo auto-curar-se. Trabalha com os componentes energéticos da energia da vida – das energias da terra, da água, do fogo, do ar, e do éter – usando um sistema de trabalho suave do corpo, exercícios da Polaridade, conselhos sobre alimentação, e conselhos para aumentar a auto-consciência do cliente.

A Terapia da Polaridade promove descanso profundo, revitalização e equilíbrio da energia do corpo. Alivia o stress, o cansaço e a tensão, equilibrando o sistema nervoso e aumentando a consciência, e fornecendo uma sensação de bem-estar.

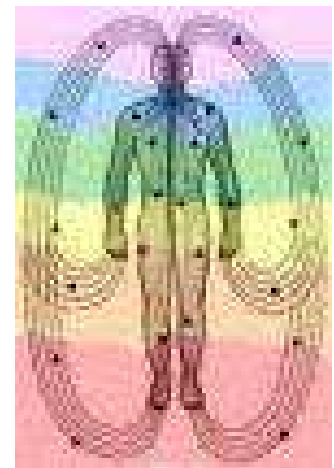
A Terapia da Polaridade pode e ajuda os clientes a reconectar com os seus corpos e emoções, pode contribuir para reduzir a ansiedade, aumentar a estabilidade emocional e intelectual, facilitar saúde, resistência, aumentar a vitalidade e ajudar as pessoas a suportar a dor e a tristeza. Está projectada para ajudar a pessoa como um todo, não só para aliviar os sintomas; e pode fornecer "insight" no seu padrão energético e suas consequências.

Embora a Terapia da Polaridade não diagnostique ou trate de doenças especificamente, ajuda os clientes a tornarem-se conscientes do stress e de outros motivos de desconforto para eles. Por ser uma terapia holística e complementar, a Terapia da Polaridade pode ser usada numa combinação com tratamentos médicos convencionais para uma ampla gama de doenças: de dor nas costas e outros problemas dos músculos e do esqueleto, à tensão pré-menstrual, enxaquecas, asma, problemas na circulação, e no sistema digestivo. Embora uma única sessão certamente possa fazer você se sentir melhor, uma série de sessões em profundidade pode ser benéfica para aqueles que desejam investir em si mesmos e na sua saúde a longo prazo.

Uma sessão de Terapia da Polaridade dura cerca de uma hora. Na sessão para equilíbrio da energia geral, o terapeuta trata do equilíbrio energético global, frequentemente oferecendo uma experiência de descanso profundo. O trabalho em profundidade através de sessões múltiplas permite uma reflexão sobre questões específicas sobre desequilíbrio do corpo que exigem mais atenção do que é possível em uma única sessão.

A Terapia da Polaridade é um caminho natural para retornar à boa saúde e ao bem-estar.

Esteticista Holística Paula Coelho



TERAPIA REGRESSIVA INTER-UTERINA

Actualmente a pesquisa do inconsciente é baseada em técnicas de reactivação dessa memória, através de relaxamento e abordagem terapêutica – Terapia Regressiva, sem perder a consciência em nenhum momento.

A análise dos dados obtidos pela Regressão Inter-Uterina, comprova que a maioria das experiências traumáticas ocorre nos primeiros meses de gestação. O que os pais dizem, sentem e até o que pensam, fica indelevelmente gravado no feto, podendo somatizar no seu corpo e no seu psiquismo. Isto não acontece exclusivamente face aos estímulos externos, mas principalmente em função da escolha ou postura que o feto decide adoptar, usando do livre arbítrio de que é dotado desde a concepção.

“O paciente, quando conduzido ao momento da sua concepção, vê a união conjugal que o gerou e pode também perceber os gametas que estão prestes a formar o seu zigoto. Vê, então, a forma como se encontram e identifica aí os problemas de maior gravidade que a ele vem sendo trazidos do passado de pai e mãe. Como resposta reactiva pode a criança então lançar a sua primeira frase-registo negativa, que costuma ser também a mais séria em termos de consequências psicossomáticas.”

Em seguida apresentamos o relato de trechos de casos clínicos focados sobre o momento da concepção para que se entenda, com mais clareza, esse contexto, conforme os pacientes o expressam.

A paciente é cega e encontrou na concepção o primeiro elo dessa sua limitação física.

T: Veja-se no momento da concepção.

Pc: Eles não se amam não quero ser desse corpo que se forma... Não quero ir para lá ... Há uma força que me puxa ... Ela me diz que pertença a ela ... Eu não posso escapar de ser dele... Mas eu estou fazendo força no sentido contrário... Sinto-me angustiada... Eu não quero existir neles!

T: Neles, quem?

Pc: Nesses pais... eles brigam... Eu estou solta... Sinto como se tivesse caindo no lugar errado... eu seguro-me em cima... alguma coisa me puxa para baixo... as

costas doem... parece que vou romper ao meio ...

Continuemos:

T: Como está a reagir nesse momento da concepção em função do que percebe?

Pc: Estou fazendo força para não ver meus pais!

T: Como é mesmo o pensamento que a leva a isso?

Pc: Eu não quero ver.

T: E o que você está fazendo para não ver?

Pc: Eu estou machucando meus olhos... não quero deixar acontecer a conexão ...

T: Que conexão?

Pc: Do nervo ótico.

T: Fisicamente, quando esse problema se concretizou?

Pc: Terceiro mês de gestação.

T: Veja no terceiro mês de gestação.

Pc: Meus pais brigam, discutem, agredem-se...(paciente fica ligeiramente agitada) ... eu não quero ver isso ... não quero saber deles, eu aperto muito os olhos ... empurro ... agora não tem solução...

T: O que você está dizendo?

Pc: Agora... aqui no terceiro mês... Eu consegui empurrar o nervo ótico... ele encolheu... ficou mais curto que deve... eu não vou ver esses pais! (paciente suspira aliviada).

Neste caso a paciente tem uma patologia nos ovários. Relato da paciente:

T: O que vê no momento da concepção?

Pc: A minha mãe não quer o meu pai ... chantageia ... maltrata-o ...

T: O que conclui?

Pc: Mulher é má ...

T: E para você, o que conclui?

Pc: Sou como a minha mãe ...

T: O que quer dizer isso?

Pc: Eu sou má ...

T: E se você é má, o que acontece?!

Pc: Mereço castigo... "não posso viver bem!"

T: O que quer dizer "não posso viver bem?" Veja uma cena "típica", onde a frase acima acontece.

T: Vejo com cinco anos.

Pc: Eu estou doente, com febre... dor de garganta mas os remédios não curam... eu pioro... estou com septicemia.

T: O que é quer mostrar aqui como "típico"?

Pc: Não tenho defesas... Meu corpo não se defende... Eu diminuí minhas defesas orgânicas...

T: O que mais que agrediu?

Pc: Os ovários.

T: Na concepção?

Pc: Sim.

T: Mas você ainda não os tem... Por que os escolheu?

Pc: Eu vou tê-los... ovários são o símbolo da mulher e do mal que está em mim... eu preciso destruí-los.

T: Como é que você vai fazer isso?!

Pc: Eu debilito a formação celular dos mesmos...

A "reestruturação" é uma classificação técnica de "cura" a ser feita após a "vivência". Leva-se o paciente a "crescer novamente".

"O organismo, ao ser reprogramado psicologicamente, reage procurando ajustar-se também fisicamente à nova programação - mas, naturalmente, até onde isso for possível."

Entretanto, as mudanças físicas e psicológicas tendem a ser imprevisíveis, quase sempre indo para muito além do que poderia se prognosticar sob o ponto de vista profissional.



Neste caso a paciente se visualizou-se no 2 mês de gestação, onde sua mãe soube da gravidez e "assustou-se", sentindo "falta de ar", a paciente, por sua vez, assustou-se com a mãe e "somatizou" a dispneia. No quarto mês de gestação, relata a paciente:

Pc: "...a minha mãe está na casa de banho olhando-se no espelho... sente a barriga grande... não gosta... coloca uma cinta... aperta muito... ela sente falta de ar...eu também... A mãe diz: que droga! Tinha que ficar grávida logo agora... a falta de ar aumenta... eu encolho no útero...

quero morrer... ponho minha cabeça enrolada no cordão umbilical... quero apertar meu pescoço... o cordão dificulta minha respiração.

Este caso é mais marcante e ocorre no quarto mês de gestação:

T: Como te sentes dentro da barriga da tua mãe?

Pc: Não sinto!

T: Como não? Não estás na barriga da tua mãe?

Pc: Não.

T: Então o teu corpo não está lá?

Pc: Está, mas eu não.

T: Então onde estás?

Pc: Fora dela, ao redor.

T: Qual a razão?

Pc: A minha mãe pensa fazer um aborto.

T: Como reages?

Pc: Não quero viver.

T: Qual a razão dela querer fazer o aborto?

Pc: A minha mãe sente-se só e o meu pai não quer ter filhos; diz não ter dinheiro para alimentar uma família...eu estou a mais...

T: Como reages?

Pc: Crio pânico e angustia....

Essa realidade impõe uma séria reflexão quanto à liberdade sexual, à importância da família solidamente constituída e unida pelo vínculo do amor, e especialmente, quanto à gravidade do aborto voluntário, perpetrado contra um ser humano completo, mas ainda totalmente indefeso, nessa fase inicial da sua existência.

A "afectividade" é comunicação desse amor, através do relacionamento e sob influência do psiquismo. É a área onde acontecem os desentendimentos e os desajustamentos conjugais...

Em condições normais, a concepção deve ser a mais harmoniosa, e é importante ter pensamentos elevados para que sejam absorvidos pelo bebé, pois eles são de grande valor, já que ajudam a formar a sua estrutura mental e física.

Toda a nossa maneira de viver se inscreve, se regista em nós, nos cromossomas das células. Todas as células possuem uma memória. Tudo se regista e se transmite como herança de geração em geração.

Tudo fica guardado em memórias corporais, emocionais, mentais e espirituais, por isso estamos em constante evolução. Enquanto não tomarmos consciência do poder da nossa mente aliada à Inteligência Infinita, não conseguiremos superar o nosso Karma, isto é, estar além do nosso Karma e não submetidos a ele através da nossa atitude e com a ajuda da Terapia Regressiva.

Prof. Holístico Norberto Ribeiro

REIKI ESSENCIAL

A palavra japonesa reiki significa «força universal da vida» e é sobretudo percebida como um método para curar o corpo, a mente e o espírito.

O reiki foi redescoberto nos sutras da iluminação na década de 1880 pelo Dr. Mikao Usui, que começou a praticar reiki no Japão, onde o transmitiu a outros mestres.

O reiki é uma forma de terapia pela imposição das mãos extremamente simples. O praticante torna-se o canal através do qual a energia flui para o receptor. Isto consegue-se pela imposição das mãos em partes específicas do corpo que necessitem de tratamento. Em geral, o processo começa pela cabeça. Quando o praticante canaliza esta energia, passa através das mãos, e isso activa a própria capacidade curativa do paciente. Isto, por sua vez, reequilibra o sistema, além de o voltar a carregar de energia. Por exemplo, colocar a mão sobre o abdómen contribui para curar problemas digestivos e para aliviar as dores menstruais é ainda considerado uma das melhores técnicas de Auto cura.

É importante esclarecer que o terapeuta de reiki, não faz diagnósticos, nem deve interferir em qualquer prescrição, assim como deve observar determinadas regras na aplicação dos tratamentos de reiki aprendidas nas formações.

O reiki tem demonstrado de forma inequívoca benefícios ou cura em todo o tipo de doenças, desde recuperação de lesões musculares ou de ligamentos, na aceleração de cicatrização e recuperação pós-operatório, queimaduras, traumatismos e redução efeitos secundários da medicação e quimioterapia. Actuando em situações mais ligeiras ou graves como gripes, febre, sinusite, dores ou na ajuda de disfunções dos mais variados sistema do organismo. Nos aspectos mentais com resultados incríveis no tratamento da insónia, relaxamento ou melhoria da auto-estima, descontrolo emocional e problemas nervosos.

O reiki actua no paciente através do corpo energético debilitado carregando, harmonizando e recuperando o princípio vital chamado de saúde ou bem-estar. Reflectindo e alterando os transtornos que levaram ao desequilíbrio, sendo também importante a consciencialização de factores ou comportamentos que levaram ao referido desequilíbrio e alterá-lo para ser um processo também educativo / preventivo.

O reiki não pretende ser um substituto da medicina convencional, tem sido aliás, um excelente complemento ao acelerar o processo de cura em todo o tipo de tratamento, ao reduzir os efeitos secundários da medicação, reduzir dores, stress e aumentar o bem-estar.

Diane Stein

Diane Stein nasceu em 1948, é uma praticante de reiki e autora de diversos livros. Nasceu em Pittsburgh, Pensilvânia, graduou-se na universidade de Duquesne University em 1970 com um bacharel em Inglês e Literatura.

Desde então, ela passou a escrever diversos livros sobre terapias alternativas, remédios naturais, espiritualidade feminina e metafísica e escreveu 25 livros de sua autoria até hoje.

Como apareceu o Reiki Essencial

Como foi mencionado pelas próprias palavras da Diane Stein, após a morte da Sra. Takata, o reiki tradicional dividiu-se em várias linhagens devido ao desentendimento entre os mestres formados pela escola de reiki tradicional.

Diana Stein achava que os preços da altura, demasiado caros impediam o acesso a todas as pessoas e com as suas capacidades inatas e simples de cura desenvolveu o método do reiki Essencial, revolucionando muitos dos aspectos e criou uma visão simples do reiki. Quando eu me iniciei no reiki há 17 anos atrás, foram as mesmas razões que me levaram ao reiki essencial. Havia em Portugal mestres a cobrar imenso pela formação, os ensinamentos por vezes eram contraditórios em muitos aspectos, onde não é o propósito aqui os referir, pois também dependem de quem os ensina, ou de misturas de várias terapias ou técnicas que não fazem parte da estrutura do reiki. O reiki é como sentir um estado de graça, como ficar em meditação espontânea, algo simples, mas também de muita responsabilidade, mantendo durante toda a vida a dedicação e o espírito de estudante, aliado à prática.

Diana Stein afirmava: *“O reiki deve estar disponível para todos.”*

Embora a energia esteja presente em toda a parte, os praticantes de reiki devem ter uma formação sólida e conhecer os antigos símbolos antes de começarem a usá-lo com finalidades curativas como terapeutas. Este processo é alcançado em três formações ou cursos que demora no total dois a três anos. Os alunos ficam inscritos na Associação Portuguesa de Terapeutas Holísticos, que dá apoio e orientação além de proporcionar trabalho de voluntariado, investigação e promover legislação. O primeiro nível ensina a trabalhar com a energia reiki, o segundo ensina os três símbolos com capacidade para alargar o canal do reiki e prepara os aprendizes para a cura emocional e mental. O terceiro nível, inicia os estudantes na aprendizagem das causas das doenças e da cura mais elevada, seguindo a Mestria com a possibilidade de sintonizar e ensinar outros.

Filomena Neves -Mestre de Reiki Essencial á 15 anos

MIOPIA OU CIÊNCIA?

Os Pesticidas são até 1.000 vezes mais tóxicos que o previsto!

Está a surgir uma vaga de reflexão sobre a agricultura no seu conjunto, sem que se estigmatize uma ou outra prática em particular.

Num estudo recente, publicado em 14 de Fevereiro de 2014 (Biomedical Research International), o Prof. Gilles-Eric Séralini, demonstra que o sistema de homologação dos produtos tóxicos utilizados na agricultura (pesticidas, herbicidas, fungicidas) está obsoleto, sendo, por vezes, fraudulento e que, na realidade, estes produtos são até 1.000 vezes mais tóxicos do que aquilo que se poderia pensar com razoabilidade até ao presente.

Como se chegou a esta alarmante conclusão?

Ao longo de uma entrevista na emissão da "France Culture, intitulada Terre à terre", o próprio Prof. Séralini explica em detalhe o que se está a passar. Ele precisa que os pesticidas são compostos por um princípio activo e adjuvantes. O princípio activo é a molécula principal do pesticida (ou de um medicamento).

Os adjuvantes são as moléculas que se lhe juntam para intensificar o seu efeito. Trata-se frequentemente de resíduos de petróleo, de gás, de produtos detergentes ou de gorduras animais oxidadas. Se tomarmos o exemplo do célebre "Round up", o princípio activo é o **glifosato**, produto reputado como só pouco tóxico. Pelo contrário, os adjuvantes e a formulação final são eles próprios muito tóxicos

A homologação depende de dois tipos de controlos: uns são de longo termo e dizem respeito ao princípio activo, os outros, destinados aos adjuvantes, são de curto termo. Então a homologação é dada a um produto se for constatado que não existe risco a longo termo. Logo os riscos eventuais relacionados com os adjuvantes não são tomados em conta. E foi assim que autorizaram o "Round up" após 1975.

É aqui que o estudo do Prof. Séralini se torna interessante: os investigadores seleccionaram nove produtos químicos utilizados profusamente na agricultura. Recolheram doses infinitesimais destes pesticidas e aplicaram-nas em células humanas. De seguida compararam o resultado entre a aplicação da

formulação (princípio activo+adjuvantes) e a aplicação de apenas o princípio activo declarado.

O resultado foi muito conclusivo: *"...a formulação é até 1.000 vezes mais tóxica que o princípio activo!"*

Cada vez existem mais cientistas a apontar o dedo à relação que existe entre o nosso habitat e as doenças que contraímos. Sempre, segundo o Prof. Gilles-Eric Séralini, o impacto mortífero das moléculas químicas sobre a nossa saúde está ligado ao facto que estas moléculas perturbam os nossos sistemas de comunicação interna.

O nosso corpo está vivo porque os cerca de 200.000 milhões de células que nos constituem comunicam entre elas graças aos nossos dois sistemas de comunicação: um eléctrico, o sistema nervoso, o outro químico, o sistema hormonal. As moléculas químicas que engolimos ao longo de um dia (hidrocarbonetos, embalagens plásticas, etc.) são moléculas fósseis, resultado de milhões de anos de transformação de vegetais.

Ora os vegetais, para assumirem a sua reprodução, emitem perfumes, substâncias químicas, que são hormonas necessárias à sua sobrevivência. Todos os produtos à base de hidrocarbonetos que utilizamos são concentrados de hormonas que perturbam e matam pouco a pouco os nossos organismos.

O desregular dos nossos sistemas de comunicação que referimos não são causa de doenças bacterianas ou víricas que a medicina está habituada a tratar, mais sim um desregular geral do corpo que termina em doenças crónicas que são conhecidos: problemas na reprodução, doenças hormono-dependentes (tiróide), doenças neurodegenerativas (Alzheimer), e cancro.

Estas inquietações foram confirmadas num estudo, realizado no Sri Lanka, pelo qual os investigadores calcularam que existe uma ligação muito provável entre a utilização do "Round up" pelos camponeses no norte deste país (uma região agrícola pobre) e o aparecimento de uma doença crónica no fígado. O estudo demonstra que o glifosato torna-se particularmente tóxico uma vez que associado à água naturalmente rica em minerais (magnésio, cálcio, estrôncio e ferro) da região.

Após a utilização intensiva do herbicida nesta região 15% da população activa contraiu esta misteriosa doença hepática. Ou seja 400.000 pessoas, das quais 20.000 já faleceram!

AYUERVÉDICA - SHIRODHARA

Shirodhara é palavra sânscrita que traduzindo para o português entende-se como "fluxo contínuo na cabeça", onde "shiro" - significa cabeça e "dhara" - significa fluxo contínuo.

Segundo o Ayurveda o objetivo da terapia é o equilíbrio natural dos doshas também palavra sânscrita que significa humores corporais, que são Vata, Pitta e Kapha, eliminando a causa principal da enfermidade e seus sintomas.

Uma vez recomposto o equilíbrio doshico, os tecidos debilitados pela enfermidade devem ser rejuvenescidos. A técnica atua sobre a glândula pineal, responsável por vários distúrbios neurológicos.

Este veículo é utilizado no tratamento a uma temperatura morna agradável, onde colocado em um pote especial de bronze, fica escorrendo continuamente por um determinado tempo sobre a testa.

Pode se realizar também no plexo solar, para problemas digestivos e menstruais.



Sat Chid Ananda Natural Clinica

ESCOLA DE MISTÉRIOS

“A Escola de Mistérios é um encontro sistemático com o Eu interior e a cooperação universal. Participar dela é a maior aventura que há, uma experiência extraordinária.”

Estar consciente de sua consciência, é o primeiro passo para ser, realmente, humano. Outra função muito importante é ajudá-los, encorajá-los a conhecer e a respeitar as leis do universo. Para isto uma ferramenta importante é o estudo e o trabalho voluntário que faz parte das Escolas de Mistérios.

Tais escolas existiram quando Zaratustra estava vivo; ele criou uma Escola de Mistérios. Muitas outras existiram no Egípto, Índia, Tibete... Pitágoras foi iniciado no Egípto e na Mesopotâmia.

Baseado nisto posso dizer que tudo que é belo e grandioso na história da humanidade só aconteceu porque algumas pessoas reuniram suas energias nestas Escolas para a exploração interna.

Algumas máximas de Pitágoras:

- A melhor maneira de que o homem dispõe para se aperfeiçoar é aproximar-se do divino.
- A vida é como uma sala de espetáculos; entra-se, vê-se e sai-se.
- Ajuda teus semelhantes a levantar a sua carga, mas não a carregues.
- Anima-te por teres de suportar as injustiças; a verdadeira desgraça consiste em cometê-las.



- Com ordem e com tempo encontra-se o segredo de fazer tudo e tudo fazer bem.
- Despreza as estradas largas, segue os carreiros,
- Educai as crianças e não será preciso punir os homens.
- O homem é mortal pelos seus temores e imortal pelos seus desejos.
- O que fala, semeia, o que escuta, colhe.
- Os afectos podem, às vezes, somar-se. Subtrair-se nunca.
- Os homens são miseráveis porque não sabem ver nem entender os bens que estão ao seu alcance.
- Pensem o que quiserem de ti; faz aquilo que te parecer justo.

Escola de Mistérios

Para participar contactar: apthi.geral@gmail.com

NUTRIÇÃO RACIONAL

Nutrição Racional é comer e beber equilibradamente, alimentos produzidos, se possível, de acordo com os princípios da Agricultura Biológica, isto é, sem produtos químicos, adubos, pesticidas ou aditivos.

Prepará-los de maneira simples e saborosa, destruindo o menos possível os seus princípios activos, vitaminas, minerais, oligoelementos etc.

Os alimentos são de importância fundamental para a vida, porque são eles que fornecem as calorias, e todas as substâncias necessárias à nutrição e à renovação das células.

É necessário consumirmos diariamente a quantidade de alimentos que corresponda ao nosso gasto energético. Deveríamos ingerir todos os dias a quantidade e a qualidade dos alimentos de um modo racional e individualizado, condicionados pela capacidade de transformação do estômago, dos intestinos e do fígado. A combinação dos alimentos como já referimos, é fundamental para que a transformação se efectue normalmente, para que os detritos tóxicos sejam eliminados com regularidade, e deste modo o organismo não sofra uma intoxicação progressiva.

Boas Combinações Alimentares

- 1- Proteínas com hortaliças e oleaginosas
- 2- Cereais com hortaliças e oleaginosas
- 3- Tubérculos feculentos com hortaliças e oleaginosas
- 4- Cereais com frutos e leite
- 5- Frutas ácidas e leite

Teremos que comer com moderação e a proporção conveniente dos alimentos que nos são necessários?

Poderíamos dar como exemplo Povos do Extremo Oriente, do Caucásso, ou os Hunzas, o Povo com mais vitalidade do nosso tempo, que vivem num planalto isolado dos Himalaias, longe da pseudo civilização Ocidental. Os Hunzas não utilizam alimentos industrializados. Fazem uma alimentação estritamente vegetariana (legumes, cereais, frutos) com alguns poucos produtos de origem animal, não consumindo por regra carne de qualquer espécie. A sua alimentação é à base de crus, saladas, legumes e frutos frescos no verão e secos no inverno. Este Povo cheio de longevidade e robustez devidas à sua vida muito próxima da natureza.

No Mundo Ocidental onde estamos inseridos fazemos uma alimentação quimificada muito abundante em carnes, produtos refinados e alterados, estimulantes, são

a causa de muitos dos problemas mais graves que afligem a Humanidade.

Uma vez que é difícil modificar este sistema errado de coisas e fazer um retorno até à Natureza a um *modus vivendus* semelhante aos Hunzas, devemos gravar na nossa mente como regra fundamental aquilo que diz **HIPÓCRATES "Que o teu alimento seja o teu medicamento, e que o teu medicamento seja o teu alimento"**. É urgente que eduquemos o nosso comportamento e que estabeleçamos a diferença entre a saúde e bem-estar ou os transtornos, cada dia que passa mais pessoas tem revelado intolerância a esses produtos alterados, com metais pesados, químicos e outros aditivos, transgénicos e até com nanotecnologia, desprovidos da sua riqueza nutricional.

A fome manifesta-se por uma necessidade fisiológica real, indispensável à construção e reconstrução celular e à reconstituição das reservas energéticas. Contudo teremos estar alerta e desconfiar de certos gostos condicionados (sensações visuais, olfactivas, gustativas) que não passam de apetências artificiais criadas pela desinformação da nossa Sociedade Consumista. Nunca se deveria comer até ficar com a barriga cheia mas como o ditado Hindu deixar o tamanho do punho vazio para as trocas gasosas, pois o estômago muito cheio torna pessoa mais mole, menos activa e sobrecarrega todo o nosso organismo incluindo o cérebro.

É preciso ter cuidado com gostos condicionados que conduzem inevitavelmente a uma alimentação excessiva, uma mera necessidade fisiológica, que não se deve esgotar aí, como é usual dizer-se os olhos também comem. A Nutrição Racional deve ser considerada como sinónimo de gastronomia pelo que damos uma grande importância à apresentação dos alimentos e à decoração da mesa, porque a digestão tem início no momento em que o olhar se detém sobre os alimentos passam por uma boa mastigação, em ambiente tranquilo, desprovido de televisão. E todo este mecanismo, que tem a ver com o contacto entre a energia dos alimentos e a absorção que se reflecte no ser.

"Os nossos avós, que ignoravam mesmo a existência das vitaminas, praticavam a Alimentação Racional por instinto. Comiam fruta e alimentos crus em abundância e tinham uma forma excelente. Muito próximos da terra equilibravam as suas refeições e seguiam o ritmo da Natureza."

Adquira produtos naturais e biológicos, nas lojas da Essencianature no Montijo (Telemóvel 961 056 885)

MOMENTOS DE REFLEXÃO

LEMBRANÇAS DA PAZ

Reconhecer, mas reconhecer mesmo, que trabalhando e servindo estamos, acima de tudo, cooperando em favor de nós próprios.

Perseverança no trabalho de execução dos compromissos que assumimos significa noventa por cem na soma do êxito.

Não desestimar a importância e o valor de pessoa alguma.

Nos instantes de crise, usar o silêncio ao invés do azedume.

Zangar-se com alguém será sempre dilapidar a própria tarefa.

Perdão para as faltas alheias é a melhor forma de alcançar a desculpa dos outros em nossos próprios erros.

Perdão para as faltas alheias é a melhor forma de alcançar a desculpa dos outros em nossos próprios erros.

Observar o sinal vermelho para o mal no trânsito das palavras.

Um gesto de simpatia ou gentileza pode ser a chave para a solução de muitos problemas.

Perfeitamente possível administrar a verdade sem ferir, desde que esteja no bálsamo da bondade ou no veículo da esperança.

Nunca nos esquecermos de que a paciência favorece o socorro de Deus.

ANDRÉ LUIZ

Médium: Francisco Cândido Xavier

Livro: ENCONTRO DE PAZ

Produção: "Os Mensageiros C.P. 522 –

Cep 01059-970 - São Paulo – SP

FORMAÇÃO/AGENDA INFORMATIVA

IPMHI- FORMAÇÃO AVANÇADA 2014

Os Cursos Avançados são formações de carácter Profissional, orientados para todos aqueles que pretendem ingressar numa formação especializada para de futuro desenvolverem a sua actividade profissional nas áreas das Terapias Naturais.

Os Cursos assumem-se com uma formação estruturada e rigorosa, com padrões de qualidade que permitem aos alunos finalistas dispor de conhecimentos amplos, para que estejam aptos para o exercício competente da actividade profissional com estágio integrado.

- Curso Terapeuta Holístico - Curso a iniciar em Setembro (4 Anos).
 - Curso Terapeuta Ayurvedico - Curso a iniciar em Outubro (4 Anos).
 - Curso Psicoterapeuta Holístico - Curso a iniciar em Janeiro 2015 (4 Anos).
 - Curso de Professor de Yoga / Yogaterapia - Curso a iniciar em Outubro (4 Anos).
 - Curso de Medicina da Habitação / Ambiental - Curso a iniciar em Outubro (4 Anos).
- * Cursos Registosados sob Proc nº 3790/2013.

APTHI- CONSULTAS

O Cartão de Saúde dispõe de consultas e tratamentos das mais diversas áreas.

FORMAÇÃO ESPECIALIZADA 2014

Aromoterapia; Massagem Ayurveda; Florais de Bach; Cura Energética; Leitura de Aura

Terapia Regressiva; Programação Neurolinguística; Massagem Terapêutica; Podo-Reflexologia

Terapia da Polaridade; Reiki Essencial; Numerologia; Feng Shui; Kinesiologia Holística.

INSTITUTO PORTUGUÊS DE MEDICINA HOLISTICA INTEGRATIVA

Rua da Pedreira Nº53 - Tubaral

2420-160 Caranguejeira

Telm: 918 792 945

ipmhi.novasterapias.com

Delegações: Alcochete, Leiria, Lisboa, Porto, Faro.

ENCONTRO DE YOGA 1 de Maio – Leiria (gratuito)

9.00 Meditação

10.00 Aula de yoga

13.30 A superação da Personalidade Egoica

15.00 Miopia ou Ciência? Agricultura Bio

16.00 Meditação/ Aula de yoga / Neuroyoga

18.00 Filme da Vida de: Bhagavan Sri Ramana Maharshi

LOCAL: Sat Chid Ananda Ashram de Portugal

Inscrições até dia 25 Abril: geral@novasterapias.com