

PAM's

“Outras Alternativas”

3 Setembro 2011

Planta do Xisto

Cerdeira - Lousã







Agricultura Biológica (certificada)





01/16/2007 12:15

01/16/2007 12:20







16/08/2007 6:06 pm



2007/09/03 19:03







2007/09/09 17:50



26/09/2007 7:31







Viveiro





workshops

ACAMPAMENTO ETNO-BOTÂNICO

Aldeia da Cerdeira - SERRA DA LOUSÃ (COIMBRA)

29 E 30 JULHO



Plantas medicinais Seu cultivo, preparação e actividade biológica

Nas duas décadas as plantas medicinais foram estudadas, avaliadas e experimentadas cientificamente e aplicadas clinicamente. Temos portanto hoje em dia uma vasta e sólida informação sobre a eficácia no tratamento de muitas doenças. E nesta perspectiva, que apresentamos neste encontro, algumas plantas ibéricas que podem ser utilizadas com a convicção do seu poder terapêutico.

Prof. ALBERTO CHANG e ANTÓNIO CARLOS ANDRADE

O Prof. Chang nasceu no Perú. Durante uma visita a Cusco (Perú) em 1975, conheceu Xamãs, detentores de um enorme e profundo conhecimento das plantas medicinais. Foi com eles que iniciou os seus estudos sobre a ciência e arte da fitoterapia. Em 1977 viajou para Paris com a finalidade de estudar Indologia na Sorbonne e História da Medicina da Índia, na Ecole Pratique des Hautes Etudes, com o Dr. G. Mazars. Em 1980, esteve na Índia, para obter material de pesquisa e conhecimentos directamente dos "Vaidyas" (médicos do sistema Ayurvedico) na Banaras Hindu University. Em 1984 voltou a Cusco para continuar as suas pesquisas sobre as plantas medicinais e em 1985 viajou novamente para a Índia com o propósito de continuar os seus estudos das plantas de purificação (Agada) utilizadas pelos alquimistas (Rasayana).

De 1987 a 1996, estabeleceu-se em Londres para pesquisar as plantas medicinais à luz das novas evidências e descobertas em várias publicações científicas de etno-botânica e etno-farmacologia no Royal Botanical Garden of Kew, sob a orientação de Linda Fellow (Jadrell Laboratory, Dpto de fito-química) e Dr. B.M. Washwa (Dpto. de Botânica). Compilou a sua pesquisa num manuscrito a publicar intitulado "Agada - Plants protecting the liver". Em 1999 foi convidado a dar diversos seminários no Peru (Museu de Historia Natural de Lima e na faculdade de farmácia e botânica na Universidade de Cusco). Desde 2002 que lecciona na escola Estudos Avançados de Naturologia como docente da cadeira de Fitoterapia Oriental. Dá consultas de Nutrição, Fitoterapia e Homeopatia.

António Carlos Andrade começou o contacto com a Agricultura Biológica há 16 anos com a produção de algumas hortícolas e plantas aromáticas. Recentemente tirou o curso de Jovem Empresário Agrícola e estabeleceu-se numa pequena aldeia, em plena Serra da Lousã, onde se dedica ao cultivo e transformação de plantas aromáticas e medicinais em modo de Produção Biológica.

Último dia de inscrições: 8 de Julho

Nº de participantes limitado: 20

50 Euros- 50% no acto de inscrição

Mais Informações: plantadoxisto@gmail.com
Tlf: 239 99 63 31
Tlm: 96 405 34 62

albertosvarezechang@hotmail.com
Tlm: 96 284 92 89

workshop “Compostagem numa Aldeia do Xisto” (Set. 2008)



workshops

WORKSHOP - APICULTURA BIOLÓGICA


Formador: eng. DULCE ALVES

09h 30m-12h 30m
almoço(incluído)
14h 00m-19h 00m

Componentes: Teórica e prática

PROGRAMA:

Aldeia de Cerdeira
SERRA DA LOUSÃ
16 Maio 2009

- 
- Noção de Apicultura Biológica e suas vantagens
 - Instalação de um apiário biológico
 - Maneio do apiário biológico
 - Alimentação
 - Enquadramento normativo específico
 - Legislação geral da apicultura e dos produtos apícolas
 - Prevenção das principais zoonoses da abelha e tratamentos
 - Generalidades dos produtos apícolas

40 euros (iva incl.)

informações:

e-mail: plantadoxisto@gmail.com
telf. 239996331 tlm. 964053462

workshops

workshop

09h 30m - 12h 30m
almoço (incluído)
14h 00m - 19h 00m

Cultivo de Plantas Aromáticas
em Agricultura Biológica

PROGRAMA:

Formador: eng. Teresa Ferreira

- Caracterização do Modo de Produção Biológico
- Várias Aplicações das Plantas Aromáticas
- Fertilização
- Protecção
- Solo
- Cuidados Culturais

Aldeia de Cerdeira
SERRA DA LOUSÃ
13 JUNHO 2009

40 euros

informações:

e-mail: plantadoxisto@gmail.com
telf. 239996331 tlm. 964053462



passaio

PASSEIO AROMÁTICO PARA CEGOS

"A Textura de um Aroma"

Local:

CERDEIRA

SERRA DA LOUSÁ

27 JUNHO 2009

Organização:

ACAPO

**Associação dos Cegos
e Amblíopes de Portugal**

Planta do Xisto

Apoio:

Câmara Municipal da Lousã

Informações:

tif. 239 792 180

e-mail: ac-coimbra@acapo.pt

workshops



workshop

Solo e
Fertilização
em Agricultura Biológica

Formador
Jorge Ferreira
eng. agrónomo
(AGRO-SANUS)

Aldeia de Cerdeira
SERRA DA LOUSÃ
5 Setembro 2009

09h 30m - 12h 30m
almoço
14h 00m - 19h 00m

40 euros
almoço + lanche (incluídos)
inscrições limitadas

informações:
email: plantadoxisto@gmail.com
telf. 239996331 tlm. 964053462

workshops



workshop - INTRODUÇÃO À BIODINÂMICA

Formador: Dr. João Castella

PROGRAMA

Apresentação geral da Biodinâmica como uma alternativa:

- de qualidade alimentar e de vida
- aos grandes interesses económicos
- à mentalidade egoísta e corrupta
- à CRISE

Aldeia de Cerdeira
SERRA DA LOUSÃ
14 Novembro 2009

09H 30m-12H 30m
almoço
14h 00m-18h 30m

informações:
e-mail: plantadoxisto@gmail.com
telf. 239996331 tlm. 964053462

workshops

Aldeia de Cerdeira
SERRA DA LOUSÃ

workshop

- 1 - 21 Nov. 2009: Comida que sabe bem e faz bem
- 2 - 28 Nov. 2009: Conservar alimentos sem usar o frigorífico
- 3 - 12 Dez. 2009: Comida para dias de festa

Formador: Maria Afonso Sancho

09h 30m - 12h 30m

almoço

14h 00m - 18h 30m

(inscrições limitadas)

informações:

e-mail: plantadoxisto@gmail.com

telf. 239996331 tlm. 964053462

workshops

WORKSHOP

- Apicultura Profissional -
Maneio Sanitário
em Modo de Produção Biológico

Formador:
Eng. Dulce Alves
(Apilegre)

Aldeia de Cerdeira
SERRA DA LOUSÃ
8 Maio 2010

09h 30m - 12h 30m
almoço
14h 00m - 19h 00m

40€
almoço + lanche (incluídos)
(inscrições limitadas)

informações:
e-mail: plantadoxisto@gmail.com
telf. 239996331 tlm. 964053462



workshops

Aldeia de Cerdeira
SERRA DA LOUSÃ
3 JULHO 2010

workshop

Massagem Biodinâmica

Dinamizadores

José + Maria

09h 30m - 12h 30m
almoço
14h 00m - 19h 00m

40 euros
almoço + lanche (incluídos)

data limite de inscrição
26 Junho

informações:
e-mail: plantadoxisto@gmail.com
tlf. 239996331 tlm. 964053462

workshops

Solo e Fertilização em Agricultura Biológica

Aldeia de Cerdeira
SERRA DA LOUSÃ
11 Setembro 2010

email: plantadoxisto@gmail.com
tlf. 239 996 331 tlm. 964 053 462

workshop

Formador
Jorge Ferreira
eng. agrónomo
(Agro - Sanus)

09h 30m - 12h 30m
almoço
14h 00m - 19h 00m

40 euros
almoço + lanche (incluídos)
inscrições limitadas

i
n
s
c
r
i
ç
õ
e
s

workshops

workshop

Tinturaria Natural

Formadora
Vera Bruno

Aldeia de Cerdeira
SERRA DA LOUSÃ
17 Setembro 2010

09h 30m - 12h 30m
almoço
14h 00m - 19h 00m

40 euros
almoço + lanche (incluídos)
inscrições limitadas (10)

informações:
e-mail: plantadoxisto@gmail.com
tlf. 239 996 331 tlm. 964 053 462



PLANTAS



SERVEM-SE CHÁS
ERVA PRÍNCIPE
MENTA
LÚCIA LIMA
0.50 €



23/05/2008 14:37

VISEU Gourmet



Cedonia (Lima) Portugal
www.gardenoflimes.pt
info@gardenoflimes.pt



Cedonia (Lima) Portugal
www.gardenoflimes.pt
info@gardenoflimes.pt

Two white informational cards are pinned to the wooden counter. The text on the cards is partially legible and appears to be in Portuguese, detailing information about the products or the organization.





26/10/2007 10:21





PLANTA DO
XISTO











Lúcia lima



Tomilho bela luz



Arruda



Tanaceto vulgar



Hissopo

- Resfriados
- Gripe
- Sinusite
- Bronquite
- Asma brônquica
- Infecções respiratórias com muco espesso e acumulado
- Flatulência
- Cólicas intestinais
- Asma e bronquite
- Fluidificante da expectoração



Hortelã Vulgar

- Problemas digestivos
- Atenua o desenvolvimento de gases intestinais
- Vermífugo corrente (lombrigas)
- Tónico nervoso
- Acção contra náuseas
- Prevenção de constipações e gripes
- Inflamações da garganta



Lúcia lima

- Calmante suave
- Digestiva
- Falta de apetite
- Flatulência
- Insónias
- Cólicas gastro –intestinais.
- **Contra indicações:** Não usar por períodos longos, pois pode provocar perturbações gástricas e até gastrites.



Poejo

- Digestões difíceis
- Flatulência
- Cólicas gastrintestinais
- Na gota
- Resfriados
- Amenorreia
- Caldeiradas de peixe
- Sopa de cação
- Açorda de peixe



Segurelha

- Anti-séptica
- Fungicida
- Carminativa
- Espasmolítica
- Antidiarreico
- Inflamação das vias respiratórias
- Indisposições digestivas, como enfartamento, gases e cólicas
- Gastroenterite aguda
- Sistema imunitário



Tomilho bela-luz (Sal purinho)

- Utilizado em substituição do sal quando este era caro e raro
- Pratos de carne
- Aromatizar pratos com marisco
- Em infusão:
 - - Actua a nível das afecções respiratórias
 - - Digestões lentas
 - - Catarros
 - - Tosse irritativa
 - - Sintomas de bronquite



Hortelã pimenta

- Flatulência
- Náuseas, vômitos
- Infecções respiratórias,
- Perturbações do fígado e vesícula biliar
- Tosse, bronquite, faringite.



Alecrim(60%) + Sal Marinho Integral Artesanal(40%)

- Queijo fresco ou requeijão
- Peixes gordos
- Temperar o peixe em cru: Salmão, dourada, cherne, cavala, robalo
- Carnes gordas
- Aromatizar caldos
- Sobre as batatas assadas
- Legumes a vapor – polvilhar no prato



Segurelha(60%) + Sal Marinho Integral Artesanal(40%)

- Queijo fresco ou requeijão
- Peixe assado, estufado
- Batata assada
- Sopa de feijão
- Legumes a vapor
- Saladas
- Soja
- Ovos mexidos
- Cogumelos



Tomilho limão(60%) + Flor de Sal Tradicional Artesanal(40%)

- Polvilhado no requeijão ou queijo fresco
- Temperar saladas
- Temperar o peixe em crú para grelhar, assar
- Cogumelos
- Temperar o arroz, massas no prato
- Cozer vegetais a vapor e temperar no prato





