

HOJE NA CHÁVENA

Paula Bicho

Naturopata e Fitoterapeuta • abichodabotica@gmail.com

Árvore-da-castidade ▼

Nome botânico: *Vitex agnus-castus* L.
 Família: *Verbenáceas*.

Nomes populares: Agno-casto; Anho-casto; Flor-da-castidade; Pimenteiro-silvestre.

Arbusto nativo da região mediterrânica e Ásia ocidental, a Árvore-da-castidade pode alcançar os 6 metros de altura. Com belas flores de tom lilás, agrupadas em espigas terminais, é cultivada como planta ornamental. Apresenta folhas alongadas, divididas entre 5 e 7 segmentos, e frutos castanhos-escuros ou pretos, do tamanho dos grãos de Pimenta, já utilizados como especiaria. Conhecida como planta medicinal desde a Antiguidade, a Árvore-da-castidade é referida na *Iliada* de Homero como símbolo da honestidade. Foi ainda mencionada por Hipócrates, Plínio, Dioscórides e Galeno, entre outros autores. Além de tratar diversas afeções, especialmente as que afetavam a mulher, as suas bagas serviam ainda para refrear o desejo sexual aos monges. Estes usos tradicionais atravessaram os séculos, sendo atualmente compreendidos e confirmados através de vários estudos científicos. Em fitoterapia são usados os frutos.

COMPOSIÇÃO

Flavonoides, glicosídeos de iridóides, fitostrogénios, 3-ceto-esteroides, ácidos gordos polinsaturados (ácido linoleico), taninos e óleo essencial. Aroma e sabor picante, semelhantes aos da Pimenta.

ACÇÃO TERAPÉUTICA

Com uma acção reguladora hormonal, a Árvore-da-castidade é uma das plantas mais importantes para a mulher. Ao atuar sobre a hipófise, regulariza os níveis de estrogénios e progesterona ao longo do ciclo menstrual, bem como de prolactina, cujo desequilíbrio pode estar na origem de diversas perturbações femininas. É de destacar a sua importância no tratamento da síndrome pré-menstrual, atenuando diversos sintomas que antecedem a menstruação, sejam físicos (dor e tensão mamária, edema, cansaço, dor de cabeça, excesso de suor, especialmente nas mãos) ou psicológicos

(irritabilidade, angústia, ansiedade, depressão); neste contexto, reduz ainda o apetite por doces e chocolates. É de realçar igualmente a sua indicação em casos de infertilidade, conduzindo a um maior número de gravidezes.

Transtornos menstruais tais como dores, fluxos abundantes, hemorragias ou atrasos, quistos nas mamas ou ovários, ou ainda para aumentar a secreção de leite nas lactantes e aliviar os sintomas da menopausa são outras utilizações para esta planta. Pode ser usada na acne e hirsutismo, afeções associadas a níveis elevados de hormonas masculinas.

OUTRAS PROPRIEDADES

Tradicionalmente, a Árvore-da-castidade tem sido empregue na ansiedade, insónia, vertigens, enxaquecas e perturbações digestivas de origem nervosa, pelas propriedades sedativas, indutoras do sono e antiespasmódicas.

COMO TOMAR

Uso interno

- Em tintura, cápsulas e comprimidos, em simples ou fórmulas, de acordo com as indicações da bula. A sua administração na forma de tisanas não é habitual.
- A preparação deve ser tomada ao levantar, quando a hipófise está mais ativa. Fazer tratamentos prolongados, de pelo menos três meses, de forma a consolidar os seus benefícios.

PRECAUÇÕES

A Árvore-da-castidade é, geralmente, muito bem tolerada; os efeitos secundários são raros e suaves: queixas gastrointestinais ligeiras, boca seca, cefaleias, cansaço e erupções cutâneas com prurido. Administrada aos homens pode reduzir a libido. Não deve ser tomada por crianças ou durante a gravidez. Apesar de aumentar a produção de leite, em doses mais elevadas pode inibir a sua produção. Não deve ser usada em concomitância com a pilula contraceptiva, tratamentos de fertilidade e terapia hormonal de substituição. Pode interagir com os medicamentos usados no tratamento da doença de Parkinson. Em caso de dúvida, consulte o seu profissional de saúde.



LEONOR SÁ MACHADO
 leonor.machado@hojema.com.mo

PINTURA FUNDAÇÃO RUI CUNHA APRESE

O Mestre e os

O pintor australiano Denis Murrell vive se agora para apresentar as suas obras n de Janeiro. Nas paredes estarão ainda p ensinou o básico desta arte

DENIS Murrell expõe, de 6 a 31 de Janeiro, a exposição *Starting Point* na Fundação Rui Cunha. Nas paredes do mesmo espaço serão ainda apresentados trabalhos de alunos do pintor, que deu vários workshops no Museu de Arte de Macau. O nome da mostra representa precisamente aquilo que o artista espera que os workshops sejam para os seus alunos: um ponto de partida.

ESPELHO MEU, ESPELHO TEU

Os alunos de Murrell são, de acordo com o mesmo, "relativamente inexperientes" e que aprenderam a base da técnica desenvolvida na década de 90. Alguns dos seus alunos,

assegura, não têm mais de nove anos de idade, tendo sido completadas obras de cerca de 40 alunos. "Se eu fosse Pablo Picasso, os trabalhos dos meus alunos assemelhar-se-iam, sem dúvida, aos de Picasso", continua o autor. Além disso, Murrell deixa o apelo para que os seus alunos continuem

a desenvolver o seu talentos e dotes de pintura, descobrindo "os seus próprios maneirismos artísticos", seja com tinta acrílica e papel ou qualquer outro material.

A VISÃO DO PAPEL MANCHADO

A entrada na galeria é livre e os visitantes poderão ver



À VENDA NA LIVRARIA PORTUGUESA



O AMIGO ANDALUZ • Alexander Söderberg

Sophie Brinkmann é uma viúva que leva uma vida tranquila nos subúrbios de Estocolmo até conhecer Hector Guzman, um homem sofisticado e elegante. Ela não faz ideia de que sob o charme daquele homem se esconde algo sinistro. Neste primeiro volume da trilogia «Brinkmann», Alexander Söderberg oferece-nos um magnífico romance sobre o mundo sórdido do tráfico de armas e droga, dando-nos ao mesmo tempo um retrato magistral da fragilidade humana.



NTA STARTING POINT DE DENIS MURRELL

seus Pupilos

no território desde 1989 e prepara-
a Fundação Rui Cunha, a partir de 6
nturas de alunos a quem o australiano

obras feitas a partir de uma técnica muito própria do autor que resulta em pinturas de estilo abstracto. "Tenho desenvolvido esta técnica desde 1992. Nesse ano, costumava usar um pedaço de papel para limpar tinta que caía no chão do meu apartamento e fiquei impressiona-

do com a intrigante e muito bonita mancha vermelho escuro que surgiu no papel", refere Murrell em comunicado. Foi então que teve início aquilo a que o autor chama de "longa viagem" de exploração de possibilidades de combinação de cores e texturas. Em comunicado, o

pintor radicada no território frisa mesmo que esta é uma viagem exploratória ainda longe de estar concluída. Denis Murrell nasceu perto de cidade australiana de Melbourne, em 1947. Foi em Papua-Nova Guiné que o então professor viveu durante mais de uma década, mais tarde voltando para a Austrália. Em 1989 muda-se para Macau e vai recolhendo, ao longo dos anos, vários prémios dos quais o galardão de melhor Pintura Ocidental na Bienal de Arte de Macau, em 1995. A pintura Fantasia Lunar vence, há 14 anos, a medalha de bronze de um concurso de arte em Washington. A par do trabalho que desenvolve no seu estúdio, o australiano tem leccionado workshops de pintura no Museu de Arte de Macau. ◀

MUSEU DA TRANSFERÊNCIA MOSTRA DE CARTAZES

Quatro regiões, um tema

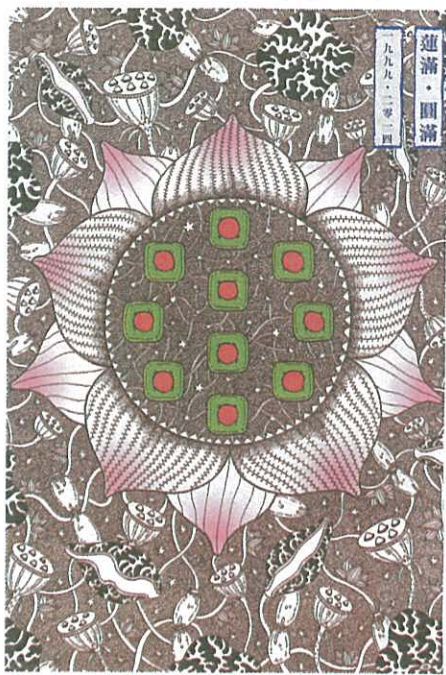
O Museu das Ofertas sobre a Transferência de Soberania de Macau vai inaugurar, amanhã às 18h30, uma exposição de cartazes comemorativos dos 15 anos de transferência de soberania do território. A mostra, intitulada "V•X•XV: Exposição de Design de Cartazes Comemorativa do 15º Aniversário da Transferência da Soberania de Macau", compreende obras realizadas em 1999, 2004 e 2009 por artistas do continente, Taiwan, Hong Kong e Macau.

A exposição estará aberta ao público das 10h00 às 19h00 diariamente até dia 15 de Março do próximo ano e os visitantes poderão ver trabalhos de design em forma de cartaz que aludem ao desenvolvimento da região desde a transferência de poderes de Portugal para a China.

Macau é apenas parte integrante da exposição, que será espalhada pelas quatro cidades de onde os artistas são originários, tendo a presente coleção uma tiragem de apenas 199 trabalhos dividida pelas quatro regiões.

CONCURSO NA CALHA
"V•X•XV" é organizada pelo Museu de Arte de Macau, pela Associação de Desenhistas de Macau e conta ainda com a colaboração da Fundação Macau.

De acordo com comunicado da Associação, a exposição compreende ainda um concurso no qual participam os próprios autores das obras expostas, havendo espaço para os prémios Lótus de Ouro e



Macau é apenas parte integrante da exposição, que será espalhada pelas quatro cidades de onde os artistas são originários

área, nomeadamente Kim Hyun, criador da mascote dos Jogos Olímpicos de Seul, de 1988, o director criativo do Parque de Design da Coreia e Cheong Kuok Wai, designer do Instituto Cultural. O mesmo comunicado avança ainda que o concurso tem tido vários adeptos e "uma grande adesão do público", pelo que foram já admitidos 196 trabalhos para a fase posterior da iniciativa. Inicialmente, foram submetidos 274 trabalhos, a grande maioria do continente, seguindo-se Macau, Taiwan, Hong Kong e um dos Estados Unidos. - L.S.M. ◀

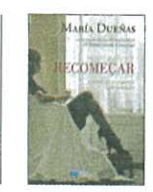
outro galardão monetário no valor de mais de 19 mil patacas. Todas as 99 obras premiadas serão seleccionadas por um júri de cinco pessoas com percursos na

Creative Macau Workshop de guionismo em Janeiro

Ricardo Pinho vai ser o docente do próximo workshop a ser ministrado na Creative Macau. Entre os dias 5 de Janeiro e 28 de Março, tem lugar o segundo módulo do workshop de guionismo para cinema, televisão e teatro. O curso acontece todas as segundas-feiras entre as 19h00 e 21h00 e aos sábados entre as 15h00 e as 18h00. O preço é de 2800 patacas e a turma terá, no máximo, 15 alunos. O objectivo do curso é levar o aluno a desenvolver de forma criativa uma história que possa ser adaptada para estas três plataformas e que compreenda o que está por detrás da interpretação e desenvolvimento de um guião. O workshop vai ainda abordar a história do cinema, as estruturas da narrativa e a melhor forma de contar uma história do ponto de vista visual. O prazo para as inscrições termina no próximo dia 2 de Janeiro.



RUA DE S. DOMINGOS 16-18 • TEL: +853 28566442 | 28515915 • FAX: +853 28378014 • MAIL@LIVRARIAPORTUGUESA.NET



RECOMEÇAR • María Dueñas
Blanca é professora, com uma carreira consolidada, dois filhos jovens. A braços com o fracasso do seu casamento, decide deixar a sua actual vida para trás e procurar uma oportunidade de trabalho num sítio onde ninguém a conheça; uma oportunidade para recomeçar «en donde no conozca a nadie y en que nadie me conozca a mí». Um romance luminoso, um tributo às segundas oportunidades, à reconciliação, numa narrativa intensamente emotiva e humana.