

# Lumière

Ano 1 | Edição 1  
Junho/Julho 2011

INFORMAÇÃO CONSCIENTE

## A CONSCIÊNCIA QUE NOS GUIA

Como podemos nos tornar um SER consciente?

POR SANDRA ROSENFELD

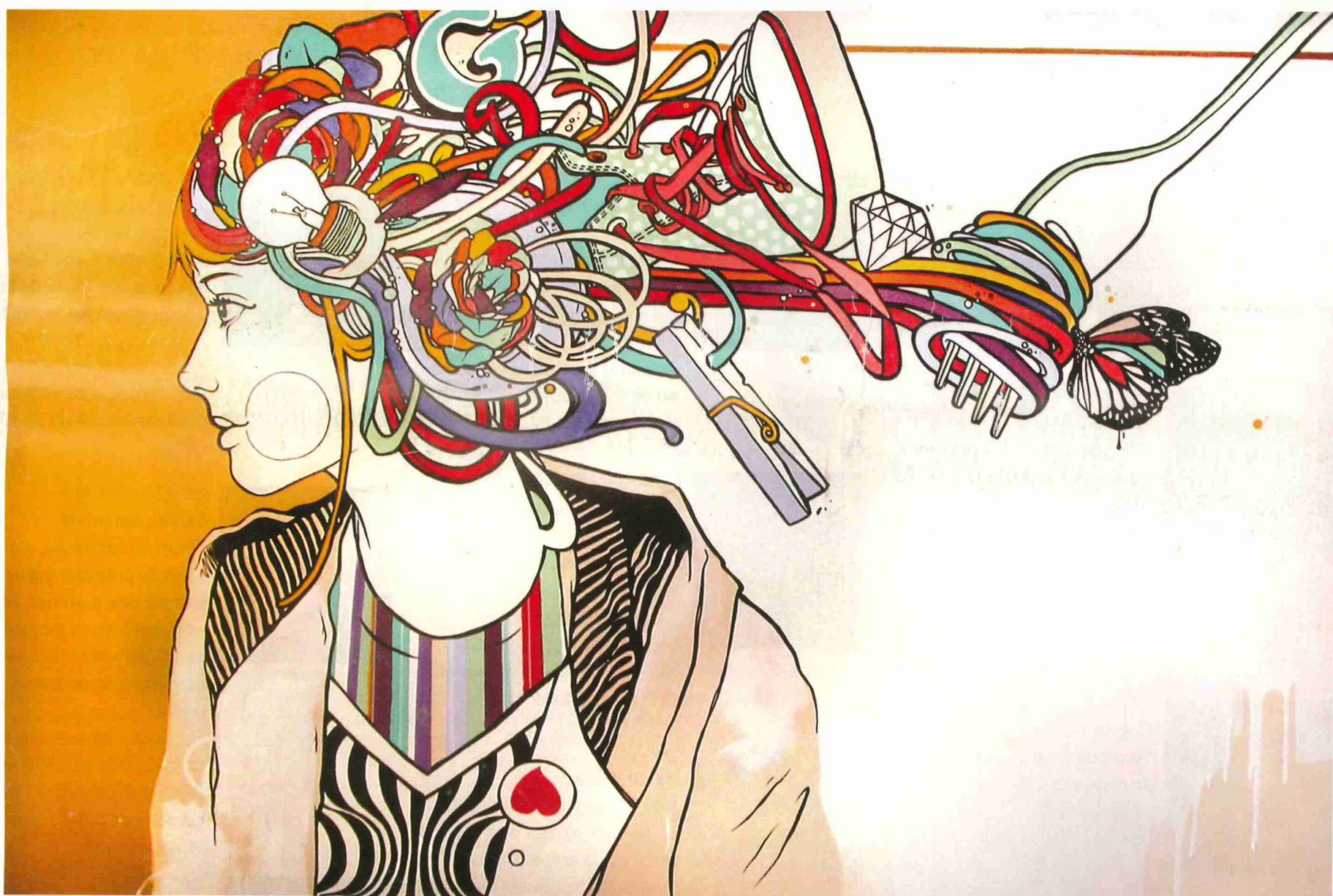


Ilustração Mateu Velasco

06

### DECORAÇÃO FENG SHUI

Dicas de bons fluidos nos ambientes e na vida pessoal

12

### VIDA E SAÚDE FLORAIS DE BACH

Essência da natureza que amplia e traz o autoconhecimento

16

### GASTRONOMIA FLEXITARIANOS

A nova classe dos vegetarianos que mais cresce no Brasil.

08

### RESPONSABILIDADE SOCIAL JAPÃO

Um exemplo de respeito.

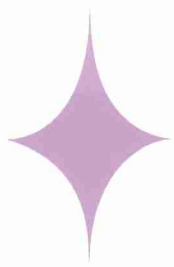
14

### BELEZA GYROTONIC

Um novo movimento corporal.

18

### NATUREZA O QUE VOCÊ DESEJA VER NO MUNDO



### EDITORIAL por Vivian Flores

Lumière - 2

A consciência é um mecanismo de percepção. Quando vc se torna consciente, expande e eleva sua forma de pensar, sentir e viver a vida. Consequentemente adquire respeito por si próprio e pelo próximo em todas as suas formas. E com isso podemos fazer o bem nas incontáveis oportunidades simples do nosso cotidiano. O Lumière traz para você leitor, oportunidades de perceber como a vida é muito maior do que imaginamos e que através das oportunidades podemos nos libertar dos velhos conceitos, definições e assim, podemos buscar nosso verdadeiro significado através da vivência de cada dia. Viver em bem-estar é saber cuidar do corpo, da mente e do espírito. É perceber que a Natureza é Energia Divina e nos proporciona tudo que o que temos hoje. Ela nos ilumina e nos orienta a cada dia para o caminho da LUZ!

**SEJAM BEM-VINDOS!**

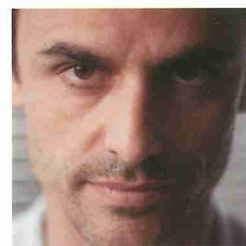
## COLABORADORES



O Jornal Lumière quer proporcionar aos leitores dicas para viver bem e proporcionar o bem-estar e nesta edição de lançamento, perguntou aos primeiros colaboradores o que eles fazem para "sentir" bem-estar. Confira abaixo as respostas:



**VIDA E SAÚDE**  
**Luciana Aguiar**  
"Procuo estar de bem com o meu dia a cada dia. Agradeço a vida!"  
Terapeuta de florais do Rio de Janeiro há mais de 10 anos assinou a matéria sobre os Florais de Bach na coluna Vida e Saúde.



**NATUREZA**  
**Angelo Borba**  
"Lembrar de nossa origem, de onde viemos e para onde vamos, Deus."  
Fotógrafo publicitário com olhar exigente colaborou nas fotos do Lumière e na coluna de Natureza onde expressou a sua sensibilidade sobre a vida em todas as suas formas.



**GASTRONOMIA E NUTRIÇÃO**  
**Gustavo Schimidt**  
"Para ter bem-estar procuro manter um equilíbrio cuidando da mente, do físico, do emocional e espiritual."  
Chef da Soul Cozinha de Festa preparou um prato vegetariano de-li-ci-o-so! na coluna de Gastronomia.



**ESPIRITUALIDADE**  
**Myriam Marino Soares**  
"Estar em alinhamento com minha essência; estar na Paz."  
Médica homeopata, escritora e vice-presidente da AME Carioca, assinou o artigo "Somos 100% responsáveis" na coluna de Espiritualidade.



**CAPA**  
**Mateu Velasco**  
ilustrador e artista plástico do Rio de Janeiro, nos deu a honra de ter a sua arte em nossa capa. A ilustração fez parte da exposição "Morphosis" onde apresentou figuras femininas, entrelaçadas a objetos que compartilham a idéia de transformação/metamorfose.



**GASTRONOMIA E NUTRIÇÃO**  
**Julien Schimidt**  
"Para eu me sentir bem, procuro encontrar o equilíbrio entre as coisas que gosto de fazer, e as coisas que me fazem bem."  
Nutricionista e residente em Portugal, nos deu dicas sobre uma alimentação vegetariana saudável na coluna de Gastronomia.



**ESPIRITUALIDADE**  
**Sandra Rosenfeld**  
"Pratico meditação, a qual, além de propiciar-me muita paz durante a prática, mantém-me presente ao longo do dia, permitindo-me assim fazer escolhas que me tragam bem-estar."  
Escritora e terapeuta em qualidade de vida residente no Rio de Janeiro assinou o "Consciência que nos guia" na coluna de Espiritualidade.



**DECORAÇÃO**  
**Alexandra de Oliveira Schelela**  
"Me sinto bem quando estou com a minha família!"  
Consultora de Feng Shui, passou para nós as dicas da coluna de decoração.

## QUEM FAZ LUMIÈRE

EDIÇÃO 1 - JUNHO | JULHO 2011

**DIRETORA GERAL:** Camille de Oliveira, camille@jornallumiere.com.br **EDITORA:** Vivian Flores, vivian@jornallumiere.com.br **EDITORA DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO:** Aline Cristina, aline@madeinstudio.com.br **JORNALISTA:** Kellyn Mendes, kellyn@jornallumiere.com.br **FOTOGRAFIA:** Angelo Borba, angelo@angeloborba.com.br **REVISÃO:** Marcos Oenning Junior **PROJETO GRÁFICO:** Editora La Vox Ltda. **PARA ANUNCIAR:** comercial@jornallumiere.com.br **CRITICAS E SUGESTÕES:** contato@jornallumiere.com.br **ASSINATURAS:** contato@jornallumiere.com.br **REDAÇÃO:** Avenida Alvin Bauer nº 810. **FONE:** 47- 4108-0325 **BALNEÁRIO CAMBORIU – SANTA CATARINA** **DISTRIBUIÇÃO:** BALNEÁRIO CAMBORIÚ, ITAJAÍ, ITAPEMA, JOINVILLE, BLUMENAU E FLORIANÓPOLIS. **TIRAGEM:** 5.000 EXEMPLARES.

O JORNAL LUMIÈRE É UMA PUBLICAÇÃO BIMESTRAL COM DISTRIBUIÇÃO POR MAILING DIRIGIDO E ASSINATURA DA EDITORA LA VOX LTDA. A EDITORA NÃO SE RESPONSABILIZA POR INFORMAÇÕES, CONCEITOS OU OPINIÕES EM ARTIGOS ASSINADOS, BEM COMO PELO TEOR DOS ANÚNCIOS PUBLICITÁRIOS.

# PARA DAR CERTO TEM QUE TER QUÍMICA.

## E a OligoFlora tem a fórmula.

Estética • Equilíbrio do Metabolismo • Bem-estar

A OligoFlora trouxe da Europa para o Brasil uma proposta inovadora em cuidados com a beleza e a saúde, para quem procura resultados estéticos acima da média. Trata-se da Oligotecnologia, uma técnica pioneira que previne e trata as causas das queixas estéticas e disfunções orgânicas por meio dos oligoelementos, minerais essenciais para o perfeito funcionamento do organismo.

### Benefícios de alguns mineirais

#### Silício

estimula a produção de colágeno e elastina e reduz a flacidez.

#### Iodo

auxilia a queima de gordura e previne o hipotireoidismo.

#### Zinco

combate os radicais livres e auxilia o tratamento de acnes.

#### Magnésio

alivia o stress, a ansiedade e melhora o sono.

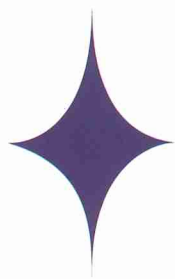
#### Boro

previne a retenção de líquidos e auxilia o tratamento de celulite.

Unidade Balneário Camboriú: **(47) 3268-0049**

3ª Av. Rotula da 3100, Ed. Com. Alfa Business, 1860, 1º andar sala 101 - Centro  
[sc.balneariocamboriu@oligoflora.com.br](mailto:sc.balneariocamboriu@oligoflora.com.br) | [www.oligoflora.com.br](http://www.oligoflora.com.br)

  
**OligoFlora**



# PLANEJE SEU TEMPO

Cultura

Colaboração: **Camila Gonçalves**, acadêmica do curso de Comunicação Social – Habilitação em Jornalismo da Univali e **Kellyn Mendes**, jornalista.

Lumière - 4

10 | 17 | 24  
**junho**  
01 | 08 | 15  
17 | 29  
**julho**

BALNEÁRIO CAMBORIÚ  
**Rodízio de Fondue**  
Sabores chocolate, vegetaria-  
no, carne e queijo.  
Local: Sky Beach  
Horário: 20h  
Informações e reservas:  
(47) 3263 2021 / 7812 3747 /  
92\*17339  
skybeachlounge.com.br

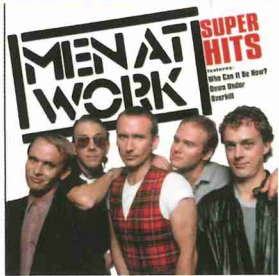
10  
11 e 12  
**junho**



FLORIANÓPOLIS  
**Os Homens São de Marte**

A peça narra a história de uma jornalista independen-  
te, de 35 anos, que está em busca do amor. No mo-  
nólogo, ela se envolve tão intensamente que chega a  
ficar muito parecida com cada um dos homens com  
os quais se relaciona. Interpretando Monica Martelli.  
Local: Teatro Pedro Ivo  
Horário: 21h  
Ingressos: R\$60,00 (inteiro) e R\$30,00 (meia entrada)  
Pontos de venda: no local, ou sites: nosvamos ou  
deboraalvesproducoes.com.br

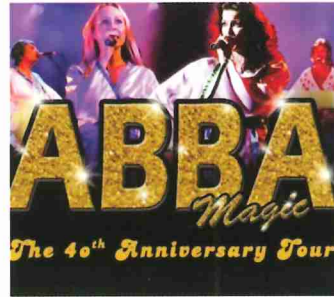
11  
**junho**



BALNEÁRIO CAMBORIÚ  
**Show Internacional Men At Work**

Local: Maria's  
Informações e reservas: 47 3360 8097  
(47) 9903 4302 / (47) 9967 6736  
camarotes@marias.com.br

11  
**junho**



FLORIANÓPOLIS  
**Show Internacional ABBA Magic "Mamma Mia"**

Conhecida por ser a melhor banda cover do grupo  
sueco do mundo, a Abba Magic promete impressio-  
nar a todos com as semelhanças de figurinos, instru-  
mentos, trejeitos e vocal.  
Local: Floripa Music Hall - Rua Henrique Valgas, 40  
Horário: 22h  
Informações: (48) 3222.8416 ou floripamusichall.  
com.br

11  
16 | 23 | 30  
**junho**

FLORIANÓPOLIS  
**La Bohème Magique**

Local: Bar O Bohêmio – Av. Lédio  
João Martins, 630 – Kobrasol  
Horário: 21h30  
Ingressos: R\$15,00 antecipado  
ou na hora R\$20,00  
Informações: (48) 9138-2322 ou  
conspiracaomagica.blogspot.  
com

16  
**junho**

ITAJAÍ  
**Orquestra do Conservatório de Ita-  
jaí e Convidados: Jorge Versillo e  
Louise Lucena**

A orquestra visa revelar novos ta-  
lentos catarinenses. No repertório,  
clássicos de: Tom Jobim, Lupicínio  
Rodrigues, Carlos Lyra, Tim Maia,  
Chico Buarque, Moacir Santos e As-  
tor Piazzolla.  
Local: Teatro Municipal de Itajaí  
Horário: 20h30  
Ingressos: R\$1,00 (inteira) e R\$0,50  
(meia entrada)

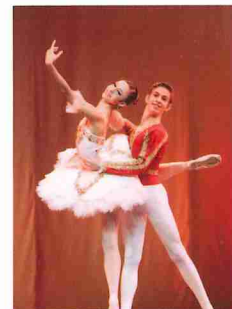
19  
**junho**

ITAJAÍ  
**Casos e Acasos (Jogos de Improvi-  
so)**

Local: Teatro Municipal de Itajaí  
Horário: 20h30  
Ingressos: R\$20,00 (inteira)  
e R\$10,00 (meia entrada)  
Classificação etária: 14 anos

24  
**junho**

JOINVILLE  
**Festival de Dança de  
Joinville**



Garanta o seu ingresso para o  
tradicional Festival de Dança de  
Joinville. A partir do dia 24 de  
junho os ingressos estarão libe-  
rados. O Festival acontecerá de  
20 a 30 de julho. Mais informa-  
ções pelo site  
festivaldedanca.com.br

16  
**julho**

BALNEÁRIO CAMBORIÚ  
**Show Nacional Seu Jorge**

Local: Maria's  
Horário: 23h  
Informações e reservas:  
(47) 3360 8097 / (47) 9903 4302 /  
(47) 9967 6736  
camarotes@marias.com.br



SISTEMA  
ACAFE

**VOCÊ ESCOLHE COMO ENTRAR.  
O MERCADO ESCOLHE VOCÊ QUANDO SAIR.**

kaipora

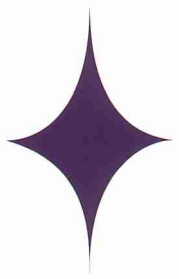
**INSCRIÇÕES  
ABERTAS**

0800 723 1300  
www.univali.br

UNIVALI

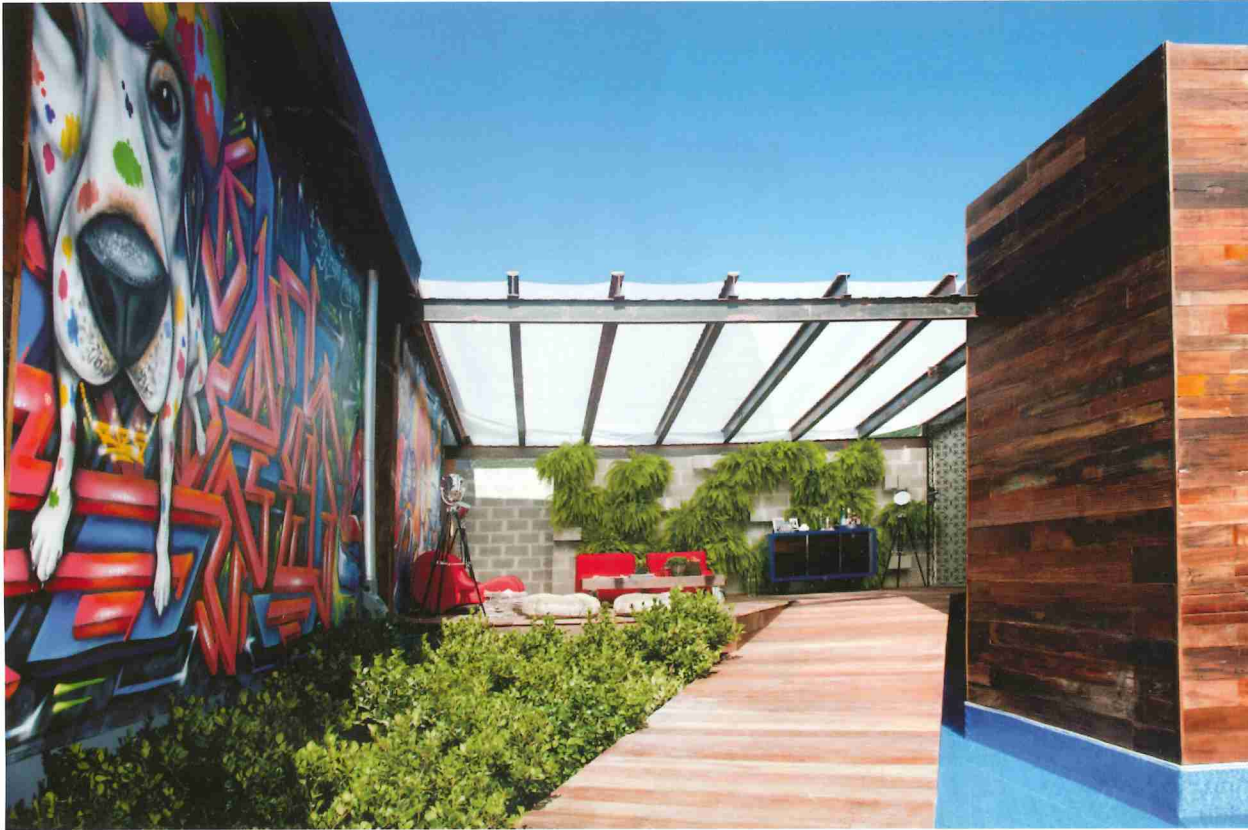
DE  
**UNIVER-  
SIDADE**

Universidade  
Comunitária



# CASA COR SANTA CATARINA 2011 Tendências de decoração inspirado na tecnologia.

Por Kellyn Mendes



Ambiente Quintal da Casa

A CASA COR Santa Catarina, que teve sua edição 2011 no período de 19 de março a 1º de maio, mais uma vez antecipou tendências de decoração e trouxe para a mostra deste ano o tema: "Dia a dia com a tecnologia". Os arquitetos com muita sofisticação, incluíram em seus projetos recursos tecnológicos como telões, sistemas de automação que integram som, luz e imagem, controle de ambiente via iPad e iPhone, games, simuladores, etc. Quem visitou a mostra e passou pelos 51 ambientes pode conferir projetos contemporâneos como o Quarto do Bebê, muito aconchegante, decoração sóbria com detalhes modernos como nichos e gavetas de espelho, paredes revestida em tecido e com um projeto de automação que auxilia a mãe na rotina com o bebê, persianas, luzes e babá eletrônica controlados por iPad.

Outra tendência presente nos projetos está relacionada à sustentabilidade, acessibilidade e preservação ecológica. Destaque para o ambiente "Quintal da Casa", projetado pelas arquitetas Andréa Hermes Silva e Tatiana Filomeno, o piso foi totalmente conce-

bido com madeira de reaproveitamento, o deck feito com estrutura de escoras de eucalipto provenientes de resíduos da construção civil, e o assoalho de madeira de demolição retirada das casas destruídas na última enchente na região de Blumenau.

A mostra Casa Cor Santa Catarina, que em 2011, teve aproximadamente 26 mil visitantes, um público 16% maior do que em 2010, se destaca como o maior e melhor evento de arquitetura e decoração do estado. Santa Catarina é o primeiro estado a apresentar a mostra Casa Cor neste ano e é a quarta casa mais visitada do Brasil. Durante o evento de encerramento, que aconteceu no dia 1º de maio, Lucas Petrelli Wilmer, diretor executivo da CASA COR SANTA CATARINA, adiantou algumas informações relacionadas a próxima edição do evento. "O público pode esperar uma CASA COR ainda mais impressionante, sediada em um ponto de visibilidade ainda maior do que nos anos anteriores. Entre as novidades, está o período de abertura da mostra, que em 2012 será entre os meses de abril e maio".

# Arte lúdica e poética

Mateu Velasco, ilustrador e artista plástico consagrado, já expos em Paris, Lisboa e Nova York. É literalmente um artista "fora do comum". Nasceu em Nova Iorque, mas desde pequeno vive no Rio de Janeiro e escolheu a arte seu meio de viver, trabalhando principalmente com ilustração, pintura e grafitti. Em sua essência está uma arte cheia de cores, elementos, referências urbanas e signos onde mostra a intervenção em objetos do cotidiano, num olhar lúdico e poético. Trabalha há 10 anos para o mercado editorial, publicitário e têxtil. Entre eles estão Nike, Adriana Barra, Cantão, Spoleto, Totem, Converse, Editora Abril, Editora Record, Brasil Telecom, Claro e Rede Globo. Lumière perguntou a Mateu:

### COMO VOCÊ DEFINE O ESTILO DA SUA ARTE?

"Tento sempre colocar no meu trabalho imagens que misturem o imaginário com o real, de forma que não exista um limite formal entre uma linguagem e outra. Os objetos e elementos que nos cercam no nosso cotidiano recebem outra interpretação, evidenciando que na verdade as coisas são o que queremos que elas sejam. O ser humano é que atribui funções e valores para tudo. Sendo assim podemos atribuir significados e criar mitos em qualquer situação que nos é apresentada."

Para saber mais, acesse [mateuvelasco.com](http://mateuvelasco.com)



"Prato da coleção Arte Urbana da Spoleto"

# FAMMM

E V E N T O S

A melhor empresa de eventos, agora é líder na região.

Eventos empresariais - Casamentos - Formaturas - Congressos

[www.fammeventos.com.br](http://www.fammeventos.com.br)

47 3264.6054 / 9958.2002 - Osvaldo Reis, nº2911 - Praia Brava - Itajaí/SC

# FENG SHUI

PARA COMEMORAR O SOLSTÍCIO DE INVERNO, UMA DATA ESPECIAL QUE SIGNIFICA TRANSFORMAÇÃO E RENOVAÇÃO, BUSCAMOS DICAS COM A CONSULTORA DE FENG SHUI ALEXANDRA DE OLIVEIRA SCHELLELA PARA PROMOVER O EQUILÍBRIO INTERIOR E A CIRCULAÇÃO DE BONS FLUIDOS NOS AMBIENTES E POTENCIALIZAR AS TRANSFORMAÇÕES NA NOSSA VIDA PESSOAL.

**POR KELLYN MENDES  
FOTOGRAFIA ANGELO BORBA**

## BUDDHA

É usado na entrada da casa do lado direito. Por estar sentado, traz harmonia e proteção. Já ele dourado traz riqueza para casa também.

R\$ 780,00 - Loja Oriente-se, Rua 3250, nº 267.  
(47) 3361-0139.



## PEDRA AMETISTA

Ativa a intuição, traz coragem, facilita a tomada de decisões, elimina o stress, estabiliza as emoções e transmuta as energias negativas em positivas. Para dormir melhor e afastar pesadelos coloque no quarto ou cabeceira da cama. Para ativar a concentração, a memória e a criatividade coloque sobre a mesa de estudo ou no ambiente de trabalho.

R\$ 20,00 – Loja Mente Sã, Atlântico Shopping, Lj 06  
(47) 3367-6208



## ROMÃ

É o símbolo da fertilidade atraindo a sorte de ter muitos filhos. Também representa a família unida e abençoada. Ter uma planta de romã na cozinha traz prosperidade, sorte e fortuna.

R\$ 20,00 . Loja Botica Floral, Rua 971, nº 334.  
(47) 9616-1416





### DRAGÃO

É o símbolo da Divina proteção e boa fortuna, visto como o Ser Supremo entre as criaturas. Tem o poder de desviar os espíritos malignos, proteger, despertar intuição e trazer segurança. Em casa coloque na parte leste do ambiente e no local de trabalho do lado esquerdo da mesa, para os que procuram sabedoria, sucesso, poder e status.

R\$ 590,00 - Loja Oriente-se, Rua 3250, nº 267  
(47) 3361-0139.

### MOEDA CHINESA

As imitações das antigas, com forma circular e um orifício quadrado no centro simbolizam a unidade do céu e da terra. As 3 moedas chinesas com uma fita vermelha, colocada nos puxadores de portas, agenda ou carteira, atrai a sorte monetária. A moeda deve ser presenteada, pois a energia tem que ser transmitida.

R\$ 19,00 – Loja Mente Sã, Shopping, Lj 06  
(47) 3367-6208



### VELA

As velas são uma grande forma de criar energia em locais como a sala de estar ou de jantar, onde quer que a família ou amigos se reúnam, pois o fogo encoraja todas as pessoas a juntarem a sua energia à conversa. Usada no quarto, propicia mais paixão e sensualidade. Velas sobre a lareira são definitivamente desaconselhadas.

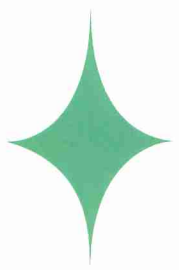
Lata com vela 3 pavios - 60hs (340g) - Voluspa R\$ 98,00  
Loja Flamingo, Avenida Brasil, 1434 – (47) 3367-2672

### BAMBU

É uma planta símbolo de boa sorte e sucesso, traz fortuna e prosperidade para seus lares, negócios e harmonia em seus relacionamentos afetivos. "O bambu da sorte tem o poder de ativar as energias estagnadas em qualquer local onde ela estiver." Segundo Kacy, paisagista da Botica Floral, "o bambu é para ser presenteado e quem ganha não pode agradecer, assim traz mais sorte." Outra dica, para o bambu crescer para os lados também, deve-se cortar na diagonal e pingar cera quente de vela, assim as folhas crescem nas laterais.

R\$ 3,00 (menor), vaso R\$ 10,00 – Botica Floral, Rua 971, nº 334.  
(47) 9616-1416

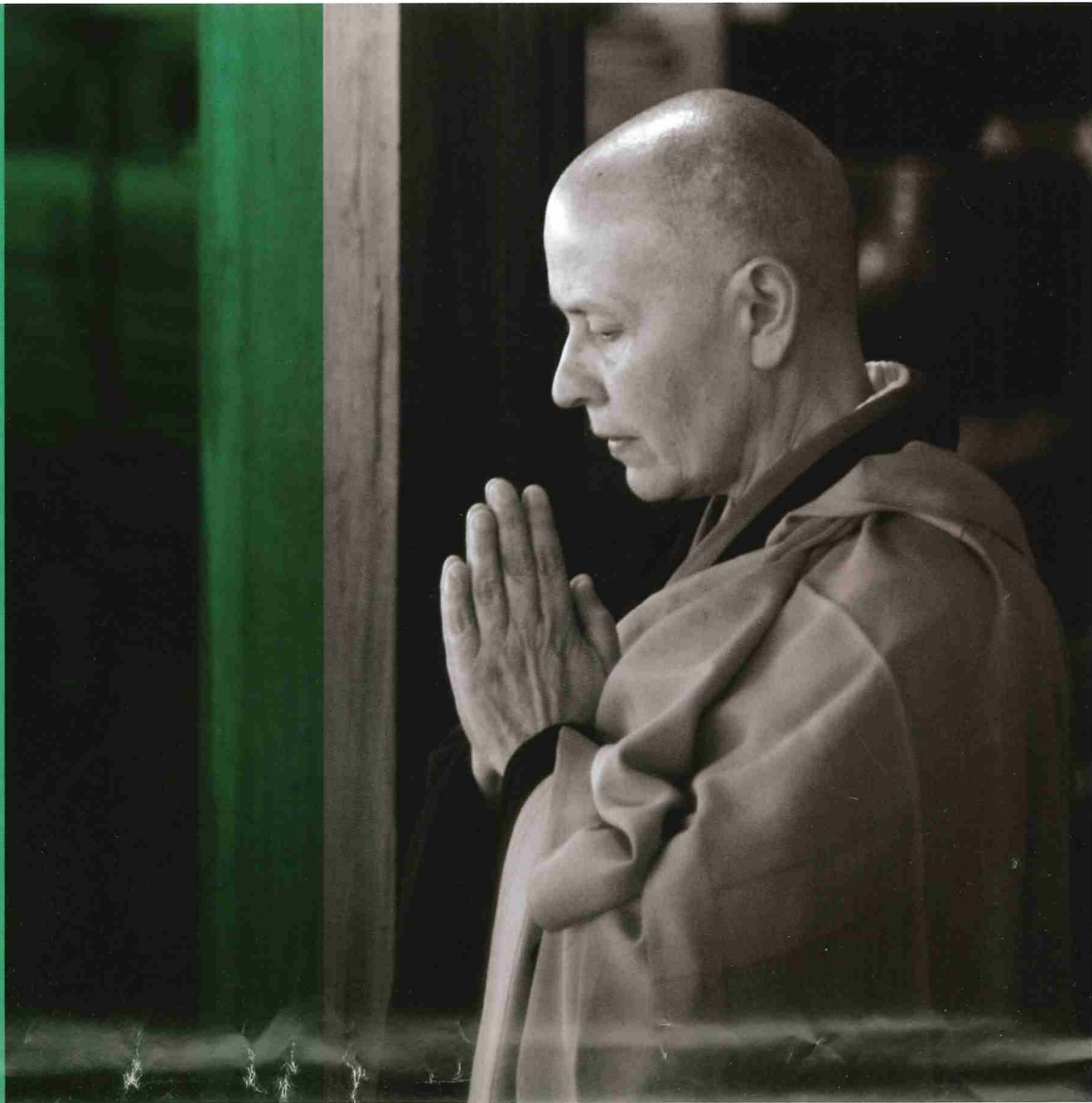




# JAPÃO

## Um exemplo de RESPEITO

MÃOS EM PRECE (GASSHO)  
DEPOIMENTO DE MONJA COEN  
(Reduzido e adaptado da fonte:  
monjacoen.com.br)



Quando voltei ao Brasil, depois de residir doze anos no Japão, me incumbi da difícil missão de transmitir o que mais me impressionou do povo Japonês: kokoro. Kokoro ou Shin significa coração-mente-essência. Como educar pessoas a ter sensibilidade suficiente para sair de si mesmas, de suas necessidades pessoais e se colocar à serviço e disposição do grupo, das outras pessoas, da natureza ilimitada? Outra palavra é gaman: agüentar, suportar. Educação para ser capaz de suportar dificuldades e superá-las. Assim, os eventos de 11 de março, no Nordeste japonês, surpreenderam o mundo de duas maneiras. A primeira pela violência do tsunami e dos vários terremotos, bem como dos perigos de radiação das usinas nucleares de Fukushima. A segunda pela disciplina, ordem, dignidade, paciência, honra e respeito de todas as vítimas. Nos abrigos, a surpresa das repórteres norte americanas: ninguém queria tirar vantagem sobre ninguém. Compartilhavam cobertas, alimentos, dores, saudades, preocupações, massagens. Cada qual se mantinha em sua área. As crianças não faziam algazarra, não corriam e gritavam, mas se mantinham no espaço que a família havia reservado. Não furaram as filas para assistência médica – quantas pessoas necessitando de remédios perdidos, mas esperaram sua vez também para receber água, usar o telefone, receber atenção médica, alimentos, roupas e escalda pés singelos, com pouquíssima água. Compartilharam também do resfriado, da falta de água

para higiene pessoal e coletiva, da fome, da tristeza, da dor, das perdas de verduras, leite, da morte. Nos supermercados lotados e esvaziados de alimentos, não houve saques. Houve a resignação da tragédia e o agradecimento pelo pouco que recebiam. Ensino de Buda, hoje enraizado na cultura e chamado de kansa no kokoro: coração de gratidão.

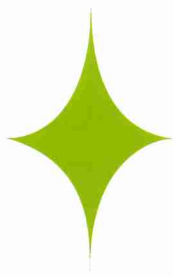
Sumimasen é outra palavra chave. Desculpe, sinto muito, com licença. Por vezes me parecia que as pessoas pediam desculpas por viver. Desculpe causar preocupação, desculpe incomodar, desculpe precisar falar com você, ou tocar à sua porta. Desculpe pela minha dor, pelas minhas lágrimas, pela minha passagem, pela preocupação que estamos causando ao mundo. Sumimasem. Quando temos humildade e respeito pensamos nos outros, nos seus sentimentos, necessidades. Quando cuidamos da vida como um todo, somos cuidados e respeitados. O inverso não é verdadeiro: se pensar primeiro em mim e só cuidar de mim, perderei.

Acompanhando as transmissões na TV e na Internet pude pressentir a atenção e cuidado com quem estaria assistindo: mostrar a realidade, sem ofender, sem estarrecer, sem causar pânico. Telefonei várias vezes aos templos por onde passei e recebi telefonemas. Diziam-me do exagero das notícias internacionais, da confiança nas soluções que seriam encontradas e todos me pediram que não cancelasse nossa viagem em

Julho próximo. Aprendemos com essa tragédia o que Buda ensinou há dois mil e quinhentos anos: a vida é transitória, nada é seguro neste mundo, tudo pode ser destruído em um instante e reconstruído novamente. Reafirmando a Lei da Causalidade podemos perceber como tudo está interligado e que nós humanos não somos e jamais seremos capazes de salvar a Terra. O planeta tem seu próprio movimento e vida. Estamos na superfície, na casquinha mais fina. Os movimentos das placas tectônicas não têm a ver com sentimentos humanos, com divindades, vinganças ou castigos. O que podemos fazer é cuidar da pequena camada produtiva, da água, do solo e do ar que respiramos. E isso já é uma tarefa e tanto. Aprendemos com o povo japonês que a solidariedade leva à ordem, que a paciência leva à tranquilidade e que o sofrimento compartilhado leva à reconstrução. Esse exemplo de solidariedade, de bravura, dignidade, de humildade, de respeito aos vivos e aos mortos ficará impresso em todos que acompanharam os eventos que se seguiram a 11 de março.

Minhas preces, meus respeitos, minha ternura e minha imensa tristeza em testemunhar tanto sofrimento e tanta dor de um povo que aprendi a amar e respeitar. Havia pessoas suas conhecidas na tragédia? Me perguntaram. E só posso dizer: todas. Todas eram e são pessoas de meu conhecimento. Com elas aprendi a orar, a ter fé, paciência, persistência. Aprendi a respeitar meus ancestrais e a linhagem de Budas.





# Vamos reciclar o lixo doméstico?

EM COMEMORAÇÃO AO DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE, 5 DE JUNHO, ELABORAMOS ALGUMAS DICAS DE RECICLAGEM DO LIXO, POIS SÃO NAS PEQUENAS ATITUDES DIÁRIAS QUE PODEMOS TORNAR REALIDADE A PRESERVAÇÃO DA NATUREZA.

**POR VIVIAN FLORES**

A preservação do meio ambiente começa com pequenas atitudes diárias, dentro da nossa casa e que fazem muita diferença. Sabendo do poder de mudança que nossos atos têm, em pouco tempo conseguiremos implantar um novo modo de vida consciente e sustentável no mundo. Para começar esta ação e ajudar o planeta, comece separando o lixo orgânico e o reciclável. Coloque o lixo em sacos ou lixeiras separados em ORGÂNICO, PLÁSTICO, PAPEL, VIDROS, METAIS e ELETRÔNICOS. Vale lembrar, que o saco plástico aonde vai o lixo orgânico deve ser de plástico biodegradável e a mesma ação serve para recolher os detritos do animalzinho de estimação durante os passeios. Alguns Pets já vendem esta sacolinha biodegradável.

Para acionar a coleta seletiva na sua rua entre em contato com a Prefeitura de sua cidade. Será preciso adquirir os adesivos e a lixeira específica da coleta para participar.



Lumière - 9



## ORGÂNICO

São de origem animal ou vegetal como as sobras e cascas de frutas, legumes, restos de comida, saquinhos de chá e café, lascas de madeira, flores, sementes, pontas de cigarro, e também material orgânico com material reciclável que são os refugos ou rejeitos como caixas de pizzas cheias de gorduras, caixinha de lasanha, papel do Knorr, fraldas, papel higiênico usado, restos de curativo, fitas adesivas, papel-carbono, entre outros.

**ÓLEO DE COZINHA:** o óleo de cozinha despejado diretamente na pia, ou misturado com o lixo comum pode contaminar o solo, rios, mares e até lençóis freáticos. Por isso é preciso reciclar o produto e saber que o óleo deve ser armazenado, de preferência, em garrafas de plástico transparente e levá-lo a postos de coleta e após ser reciclado será utilizado em fábricas de sabão e na produção de biodiesel.

- 1 litro de óleo despejado no esgoto polui um milhão de litros de água ou o que uma pessoa consome em 14 anos de vida.

- O óleo quando descartado no esgoto doméstico pode causar entupimento das tubulações causando refluxo do esgoto e poluir os mares.

- O óleo cria uma fina camada na superfície da água, prejudicando a oxigenação da água dos rios, causando danos à vida aquática ou ainda contribuir para a ocorrência de enchentes.

- A decomposição do óleo de cozinha emite metano na atmosfera. O metano é um dos principais gases que causam o efeito estufa.



## PAPÉIS

Qualquer tipo de papel é reciclável. Evite "amassar" o papel quando joga no lixo evitando que ele fique volumoso, dificultando assim o transporte. Este procedimento facilita a separação, a moagem e a compactação do papel a ser reciclado, se for algum documento que você quer inutilizar, rasgue e pique as folhas, sem amassá-las. Ex: folhas, cartões, convites, cadernos, embalagens, jornais, revistas, caixas de papelão, caixas de leite. Exceto: papel sujo, celofane, papel alumínio, vegetal e fotografias, pois são papéis que envolvem processo químico. O papel reciclado são feitos mais papéis, jornais, revistas, livros.

- Para produzir 1 tonelada de papel é preciso 100 mil litros de água e 5 mil kW de energia. Para produzir a mesma quantidade de papel reciclado, são usados apenas 2 mil litros de água e 50% da energia.

- Salvam cerca de 20 árvores se reciclarmos uma tonelada de papel.

- O papel reciclado requer cerca de 74% a menos de energia e 50% a menos de água do que o papel obtido de madeira virgem.

- O papel e o papelão podem levar de 3 a 6 meses para serem absorvidos.



## PLÁSTICO

Este material merece uma atenção especial porque 90% do lixo produzido no mundo é composto de plástico. Ex: sacos de supermercados, garrafas pet de refrigerante, tampinhas, embalagens em geral (potinhos de iogurte, embalagem de biscoito, de carnes, de presunto, de queijo, de bolos, de óleo, de margarina, de shampoo, de cosméticos, enfim muitos outros) e até brinquedos quebrados. Um detalhe muito importante é lavar bem e secar os plásticos sujos antes de jogar fora. O isopor também é reciclável e entra na categoria dos plásticos, mas o processo não é economicamente viável. Então o importante é usar o máximo e reaproveitar bem antes de jogar fora. O que não pode reciclar: espuma, acrílico e adesivo. Do plástico reciclado são feitos novos plásticos, baldes de praia, skates e agora até papel plástico reciclável onde está sendo feito livros!

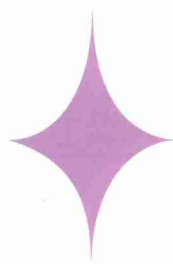
- Cada 100 toneladas de plástico economizam 1 tonelada de petróleo.

- O plástico pode levar até 500 anos, mas alguns, simplesmente, não se decompõem.

- Os plásticos são feitos a partir do petróleo que um dia pode acabar e reciclar plásticos também se diminui a poluição do ar.

- Algumas empresas transformam o isopor em matéria-prima para blocos de construção civil.

NA PRÓXIMA EDIÇÃO VAMOS ENSINAR A RECICLAR VIDROS, METAIS E OS ELETRÔNICOS.



## SANDRA ROSENFELD

Escritora, terapeuta em Qualidade de Vida como instrutora de meditação, coach pessoal e palestrante. Autora dos livros "Durma Bem e Acorde para a Vida" e "O que é Meditação", Ed. Nova Era Record.

[www.sandrarosenfeld.com.br](http://www.sandrarosenfeld.com.br)  
[contato@sandrarosenfeld.com.br](mailto:contato@sandrarosenfeld.com.br)

# A consciência QUE NOS GUIA

POR SANDRA ROSENFELD

Estar consciente de nossos pensamentos, emoções e atitudes é importante, todavia SER consciente é o que pode fazer a grande diferença em nossa vida.

Podemos estar conscientes em alguns momentos de nossa caminhada e, em outros, não, mas quando desenvolvemos o estado profundo do SER consciente, é este estado que vai reger, de forma natural, os nossos pensamentos, sentimentos, palavras e ações, enfim, a nossa vida.

O SER consciente traz em si, entre muitas outras coisas, a compaixão pelo próximo, a aceitação das diferenças e o respeito pelo antagonismo das ideologias. É tolerante consigo e com o outro, sabendo que somos homens imperfeitos. Ele não é melhor do que ninguém, contudo traz, em seu peito, uma paz que muitos buscam, mas poucos alcançam.

Essa consciência profunda, despertada durante anos de muito trabalho voltado ao autoconhecimento, é o guia para uma vida plena e feliz, repleta de encontros, momentos e olhares importantes e significativos.

Para alcançar esse nível de consciência profundo e estável passa-se por várias etapas de crescimento e conhecimento. Aprende-se a aquietar e dominar a mente rebelde e cheia de pensamentos muito mais autônomos do que gostaríamos. Aprendemos a manter o corpo imóvel quando somos educados para estar em constante movimento, a calar quando o silêncio aflige a maioria, enfim, a olhar para dentro de nós mesmos, trazendo à tona essa pessoa que existe em cada um de nós, com sabedorias infinitas.

Assim, vamos conhecendo melhor nossos verdadeiros valores, destruindo uma a uma as crenças limitadoras que nos acompanham desde a infância, rompendo limites e paradigmas. Não é fácil fazer esta caminhada silenciosa para dentro de nós, porém este é o caminho mais importante a desvendar.

Essa consciência nos permite agir com tranquilidade, manter os pés firmes na terra, o olhar claro à frente, com um sorriso franco e aberto. Tudo isso respaldado pela paz e pela segurança que vêm de dentro, forjadas na verdade.

A consciência plena e profunda é como um rio calmo e de águas translúcidas correndo tranquilamente e fazendo o caminho a ser feito. Ao sentarmos à margem, sentimos a paz que emana naturalmente e, se apenas observarmos em silêncio, seremos naturalmente envolvidos por esta paz que passa a ser nossa também.

O SER consciente não está preocupado com que a sua verdade seja a única, em ter a última ou a primeira palavra, em ser aceito ou em ser reconhecido. A sua preocupação é muito maior, é estar presente e atento a maior parte do tempo, se possível, todo o tempo, para que não se perca em palavras inúteis que possam confundir e ferir, em atitudes impulsivas que possam magoar, em pensamentos negativos...

Ele consegue se colocar no lugar do outro, o que evita ações perniciosas ou falta de ações benéficas em relação ao próximo. Ele tem uma preocupação genuína em respeitar o tempo de cada um, inclusive o seu próprio.

Sabendo que a vida é muito mais do que o material, ele evita perder um minuto sequer falando mal de outros, julgando, quando tem tanta coisa melhor, mais importante e bonita para se falar e fazer.

Ele busca se conectar com o melhor que as pessoas e a vida têm a oferecer.

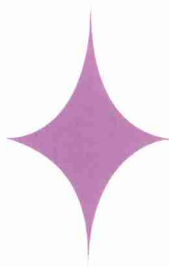
O elogio sincero faz parte do cotidiano dele, o sorriso acolhedor também, o abraço repleto de carinho, enfim, a difusão do amor.

Todos nós podemos desenvolver o nosso SER consciente, mas isso requer disciplina, trabalho constante de autoconhecimento através de leituras, estudos, terapias e meditação. Estar presente é o que nos torna seres conscientes e, numa cultura onde somos valorizados pelo que fazemos e temos, não é tão simples manter esse estado presente, mas é possível.

Parar, aquietar, silenciar, olhar para dentro, se manter imóvel e, assim, aos poucos, trazer à tona este SER consciente que habita em cada um de nós.



“ O SER CONSCIENTE TRAZ EM SI, ENTRE MUITAS OUTRAS COISAS, A COMPAIXÃO PELO PRÓXIMO, A ACEITAÇÃO DAS DIFERENÇAS E O RESPEITO PELO ANTAGONISMO DAS IDEOLOGIAS. ”



A SAÚDE É UM BEM QUE SÓ SE TORNA PLENO, QUANDO SE ALICERÇA NESTES TRÊS PILARES - PENSAMENTO, SENTIMENTO E AÇÃO

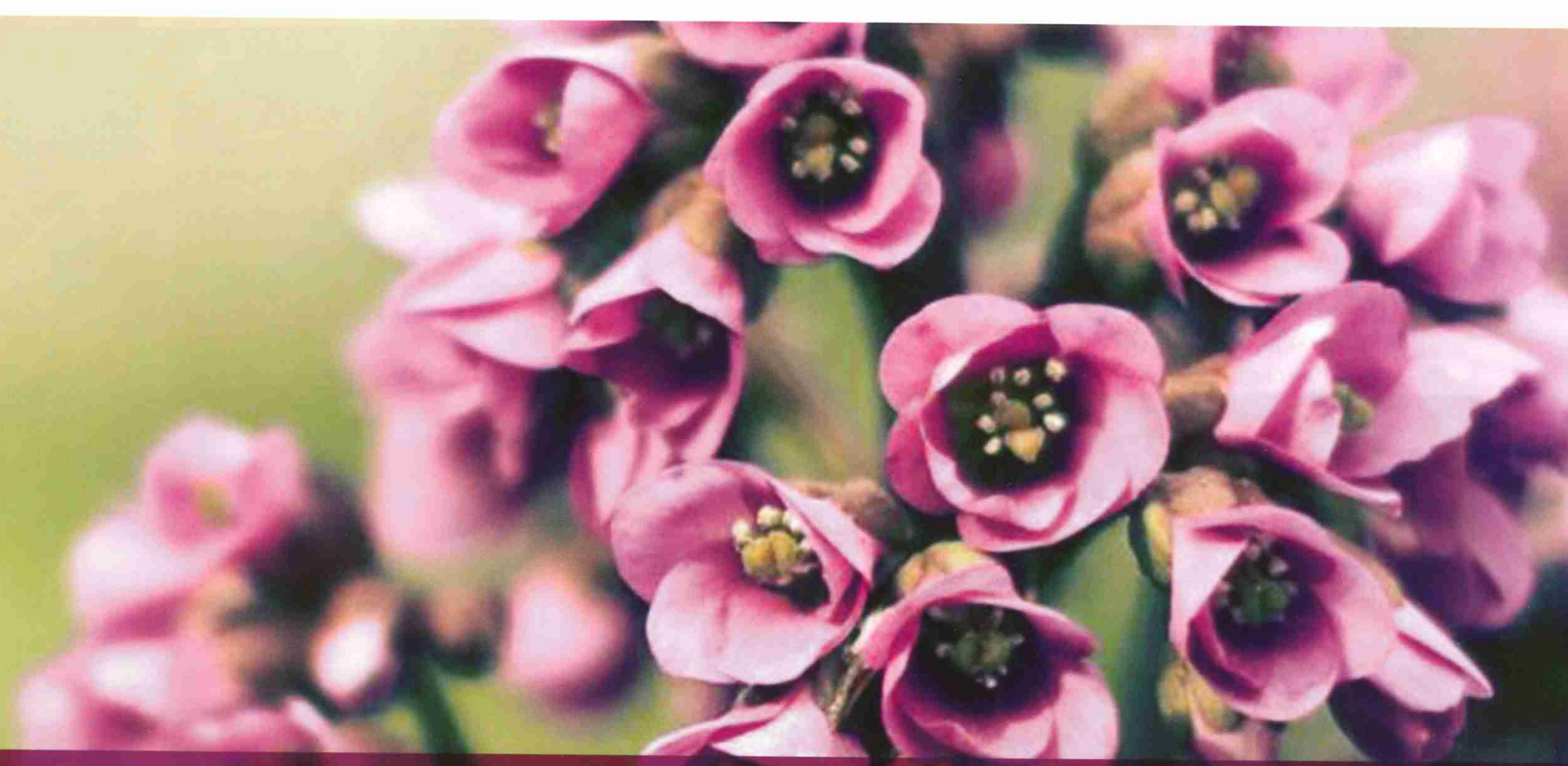


MYRIAN MARINO MARTINS SOARES

Médica Homeopata - Pediatra

Autora do livro "Homeopatia e Energia" que será lançado em setembro no Rio de Janeiro. Extraído do Jornal Essência da Luz set/2009

myrianmarino@terra.com.br



# Somos 100% RESPONSÁVEIS?!

POR MYRIAN MARINO MARTINS SOARES

**U**ltimamente, venho pensando muito sobre essa tal da "Responsabilidade"... Esse é um tema amplo que pode ser aplicado em qualquer área.

Muitos de nós ainda se escondem atrás da "falsa responsabilidade", acreditando que basta apenas fazer um pouco, e que isso já é o "bastante". Algumas vezes, achamos que "ajudando" os outros, esquecendo de nós mesmos, estaremos "protegidos", e assim, ganharemos o "Reino dos Céus".

Esquecemos que somos aquilo que pensamos, sentimos, agimos, e em face disso, a nossa Responsabilidade passa por todas estas etapas. Por exemplo, a Saúde é um bem que só se torna pleno, quando se alicerça nestes três pilares - Pensamento, Sentimento e Ação. Se partirmos do princípio de que não somos apenas um corpo físico, mas a união de vários corpos, entenderemos que apenas expressamos aquilo que trazemos em nossa essência. Constatamos que só através de escolhas mais "conscientes" poderemos efetuar, verdadeiramente, grandes mudanças nas quais passaremos a ter 100% da responsabilidade por tudo que existe em nós e, por conseguinte, ao nosso redor.

A Ciência já assume que os campos eletromagnéticos de uma pessoa interferem nos campos de outra, e

que, a partir do momento em que um pensamento/sentimento é emitido, ele percorre caminhos que, por ressonância vibracional, interagem como ondas em outros campos vibratórios. Registramos estes padrões em nossas células, armazenando-os sob a forma de "memórias", as quais, muitas vezes acessamos, repetindo assim, de uma forma inconsciente, antigos padrões de conduta, pensamentos e emoções.

Quando gradativamente adquirimos consciência desses aspectos, passamos a ter liberdade para mudar, reformar ou transformar esses padrões de atitudes ou comportamentos, não mais nos restringindo à dependência de nenhuma forma de controle.

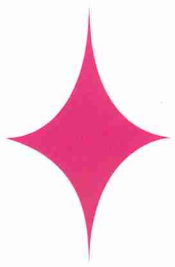
Muitas pessoas, depois de algum tempo, adoecem fisicamente, e mesmo assim, não tomam consciência das suas responsabilidades ante esse processo de adoecimento, pois não percebem há quanto tempo alimentam pensamentos e sentimentos carregados de mágoas, raivas, frustrações e tristezas... Desconhecem que só um pensamento alimentado com uma carga emocional negativa duradoura pode imprimir marcas, que só poderão ser atenuadas quando a própria pessoa passar a reconhecer que essas marcas fazem-lhe mal. Inicialmente, esforçando-se por aceitá-las, passa depois a querer delas se desvencilhar através do amor, expresso sob a forma de perdão, compreensão,

solidariedade e compaixão. A frase "Ama a teu próximo como a ti mesmo", ou "Cura-te a ti mesmo", traz implícita a responsabilidade sobre nós mesmos. Pois só através do exercício do "amor intrapessoal" é que poderemos chegar à prática do "amor interpessoal".

Só assumindo 100% de responsabilidade por nós mesmos, isto é, por nossas escolhas, é que perceberemos como somos também 100% responsáveis pelo que ocorre ao nosso redor.

Passamos a compreender que somos também, responsáveis por toda forma de dor e sofrimento, assim como por toda a Saúde e Paz existente em nosso planeta. Podemos assim perceber que também somos 100% responsáveis tanto pelo caos como pelo equilíbrio planetário. Bem como passamos a assumir que somos totalmente responsáveis pela Escassez, assim como pela Abundância existente em nossas vidas.

Enfim, tudo o que ocorre fora é apenas uma expressão da nossa responsabilidade. A hora de mudar é esta! A escolha é nossa! Paz e bem!



CUIDE-SE

Lumière - 12

# Florais de Bach

ESSÊNCIA DA NATUREZA QUE AMPLIA E TRAZ O AUTOCONHECIMENTO.

## Luciana Aguiar

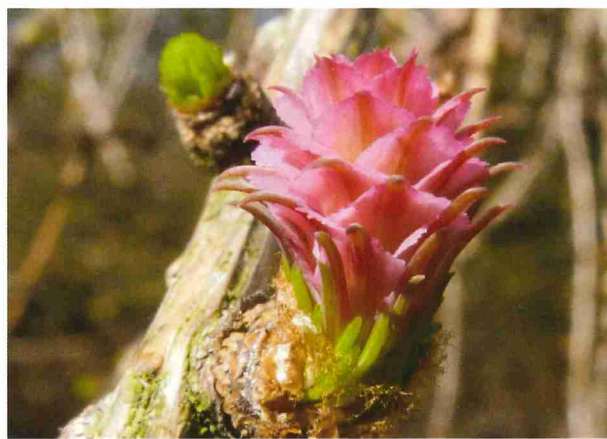
Atua no Rio de Janeiro como Terapeuta Floral utilizando os Sistemas Florais de Bach, Califórnia (tendo formação de "Practitioner" no México e no Rio de Janeiro), Saint Germain, Deserto, Filhas de Gaia, Australian Bush, Essências Cristalinas Solaris, Elixir de Cristal e Meditação do Tempo Presente.

lutyaguiar@hotmail.com

“ O OBJETIVO DA TERAPIA FLORAL É O EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES DO PACIENTE, BUSCANDO A CONSCIÊNCIA PLENA DO SEU MUNDO ÍNTIMO E EXTERIOR. OS FLORAIS HARMONIZAM, REAGINDO CONTRA ESTADOS DE ÂNIMOS NEGATIVOS TAIS COMO MEDOS, IRRITAÇÃO, ANSIEDADE, DEPRESSÃO, CULPA, PREOCUPAÇÃO, RAIVA, DISTÚRBIOS MENTAIS, CONFLITOS EMOCIONAIS ENTRE OUTROS. ”



Clematis



Larch



Zinnia

**S**aber viver a vida, administrar nossos sentimentos, nossas ações e escolhas e lidar com situações que ocorrem em nossa vida muitas vezes não é uma tarefa muito fácil. Ter o discernimento para encontrar soluções, melhorar o controle emocional e mental, ter clareza suficiente para identificar suas metas, entrar em harmonia e equilíbrio com seu íntimo autoconhecendo sua própria personalidade são algumas das etapas evolutivas que todo ser humano passa ao longo da vida. O objetivo da terapia floral é o equilíbrio das emoções do paciente, buscando a consciência plena do seu mundo íntimo e exterior. Os florais harmonizam, reagindo contra estados de ânimos negativos tais como medos, irritação, ansiedade, depressão, culpa, preocupação, raiva, distúrbios mentais, conflitos emocionais entre outros.

As essências florais são extratos líquidos que contêm a informação dos potenciais de cura de uma planta no auge de sua vitalidade. A informação da qualidade curativa da planta, presente em seu campo de consciência, entra em contato com o campo de consciência dos seres humanos. Dessa maneira, através de ressonância, as virtudes características da planta são despertadas nos seres de forma sutil. Segundo Dr. Bach, médico inglês descobridor dos florais na década de 30, "a ação desses remédios é elevar nossas vibrações e abrir nossos canais para a recepção do nosso Eu Espiritual, inundando nossas naturezas com a virtude de que precisamos, retirando de nós a falha que esteja nos prejudicando. Eles curam não atacando a doença, mas inundando nosso corpo com as mais lindas vibrações de nossa Natureza Superior, na presença das quais a doença se dissolve, tal como neve sob o sol." (do texto Vocês sofrem devido a vocês mesmos – Edward Bach)

Os florais ampliam a consciência, pois eles atuam no despertar de situações obscuras e com a ajuda do terapeuta é possível o paciente analisar sentimentos, atitudes e causas de situações que o prejudicam no bem-estar diário. Para começar o tratamento é necessário uma sessão com o terapeuta, no qual é feitas perguntas, onde resgata-se todo o histórico de vida do paciente, desde um simples hábito até os sentimentos mais arraigados, pois a terapia floral trata o indivíduo como um todo. A partir daí selecionam-se as essências florais mais adequadas para cada caso e é receitado ao paciente que deverá tomar algumas gotas todos os dias no período de um mês até a próxima consulta. É indicado tomar pelo menos 3 meses seguidos para perceber a melhora, mas pode ser tomado por toda a vida pois estamos sempre nos transformando na medida em que uma fase se encerra e outra se inicia. É totalmente natural e não tem contra-indicação.

# Florata

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO



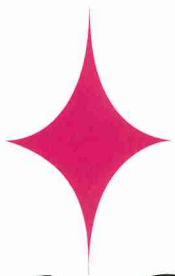
Florais - Medicamentos Homeopáticos e Alopáticos - Cosméticos  
Cosmecêuticos - Fitoterápicos  
Fórmulas Ortomoleculares - Fórmulas Odontológicas

3ª Avenida, 1215 - Centro - Balneário Camboriú/SC | 47 3366.0400  
floratafarmacia@hotmail.com

Caroline Franzoi da Costa  
CRF 6233

Indianara Camilo  
CRF 7583

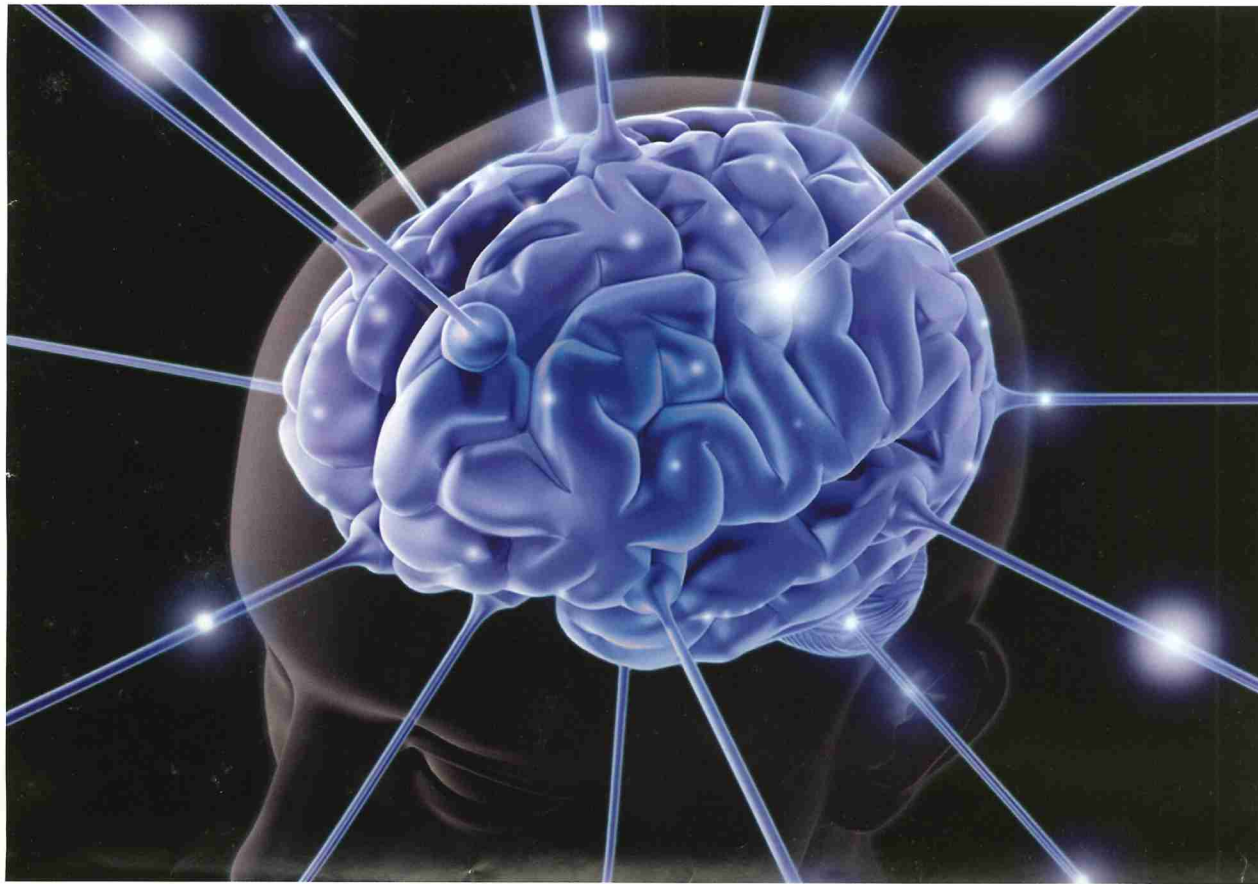




# A GLÂNDULA PINEAL

A CIÊNCIA ESTÁ APENAS COMEÇANDO A DESVENDAR SEUS MISTÉRIOS, MAS DESDE A ANTIGUIDADE ESTA GLÂNDULA TEM SIDO ASSOCIADA COM A ESPIRITUALIDADE E O PROCESSO DE ILUMINAÇÃO E EVOLUÇÃO HUMANA.

POR CAMILLE DE OLIVEIRA



Momentos de grandes transformações e mudanças pelas quais a humanidade está vivendo, e que muitos acreditam estarem associadas a uma evolução espiritual. Uma evolução da consciência também apoiada por mudanças geológicas e biológicas, o estudo da pineal parece ganhar força e importância, tanto do ponto de vista científico materialista, quanto do ponto de vista espiritualista e também por aqueles que buscam unir ciência e espiritualidade numa visão mais holística.

Não por acaso, esta ilustre desconhecida foi considerada pelo filósofo René Descartes como "o local do corpo onde a alma se fixaria mais intensamente". Segundo a ciência, as principais funções da glândula pineal são o seu papel na mediação dos ritmos circadianos que são os ciclos vitais (principalmente o sono), e no controle das atividades sexuais e de reprodução.

Algumas observações em sua estrutura básica levam a crer que a pineal é uma espécie de olho não desenvolvido, um "terceiro olho" que evoluiu sua função de um órgão fotorreceptor para um órgão neuroendócrino.

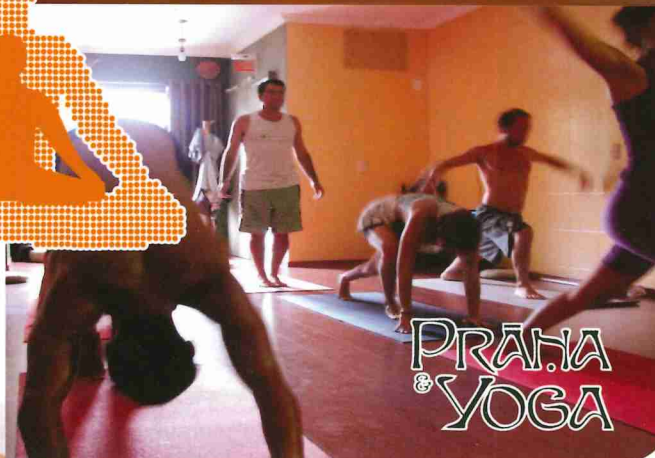
A sensibilidade da pineal às radiações eletromagnéticas parece ser o mecanismo por trás da regulação do ciclo de sono e vigília, pois ela reage à presença da luz do Sol inibindo a produção do hormônio melatonina. Alguns pesquisadores como o Dr. Sérgio Felipe de Oliveira, médico e pesquisador do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo, acreditam que é esta sensibilidade às radiações eletromagnéticas que faz da pineal uma espécie de mediadora entre o corpo (nossa realidade física), e espectros mais sutis da realidade, os reinos espirituais ou o mundo da alma.

SEGUNDO A CIÊNCIA, AS PRINCIPAIS FUNÇÕES DA GLÂNDULA PINEAL SÃO O SEU PAPEL NA MEDIAÇÃO DOS RITMOS CIRCADIANOS QUE SÃO OS CICLOS VITAIS (PRINCIPALMENTE O SONO), E NO CONTROLE DAS ATIVIDADES SEXUAIS E DE REPRODUÇÃO.

Através de tecnologias como a tomografia observou-se a presença de calcificação na pineal que levou à hipótese de que ocorre uma involução nesta glândula. No entanto, o Dr. Sérgio sugere que as formações cristalinas na pineal são na verdade cristais de apatita que estariam relacionados com a recepção de ondas eletromagnéticas, funcionando, portanto como verdadeiras antenas, reforçando a sugestão de que a pineal tem papel muito importante na relação com planos mais sutis.

A possibilidade de estímulo e ativação dos potenciais e funções da pineal nos abre possibilidades e perspectivas fascinantes. A própria idéia de sermos nós, os agentes de transformações que permitem manifestarmos nossos potenciais espirituais, expandirmos nossa consciência e realizarmos nossa natureza divina é um conceito empoderador, que coloca nas mãos do indivíduo a responsabilidade por discernir e escolher os caminhos e ferramentas que o levarão para mais próximo de Deus e de sua auto-realização.

Qualidade de Vida na Empresa



O seu estúdio em Balneário Camboriú

Yoga  
Pilates  
Massagens  
Ayurveda

rua 910, nº 599 | 3363.1905  
contato@pranaeyoga.com.br  
pranaeyoga.blogspot.com

# Gyrotonic

## Um novo Movimento Corporal

POR KELLYN MENDES

O Gyrotonic é um método que alia uma prática de condicionamento físico às técnicas de yoga, ballet, tai chi chuan e natação. Seu criador, Juliu Horwath um renomado bailarino romeno, que chegou a tornar-se primeiro bailarino do Houston Ballet, teve sua carreira interrompida devido a uma ruptura no tendão calcâneo e, assim ele passou a praticar yoga como forma de recuperar-se. Em 1977 mudou-se para St. Thomas, nas Ilhas Virgens, onde pôde observar o movimento dos animais e praticar diversas técnicas orientais. De volta a Nova York nos anos 80, criou o "Yoga para Bailarinos", o que o levou a desenvolver os equipamentos chamados de Gyrotonic.

No Brasil, o método foi trazido há dez anos pela bailarina e fisioterapeuta Rita Renha. Para se tornar um instrutor de Gyrotonic é necessário que o profissional, fisioterapeuta ou bailarino certificado, conheça o mé-

todo através de aulas e workshops, para posteriormente participar do treinamento. Em Santa Catarina, a atividade é ministrada em seis estúdios, sendo quatro em Florianópolis, um em Blumenau e um em Balneário Camboriú, o Studio Pilates, no qual a instrutora e fisioterapeuta, Mônica Sousa, atua na modalidade desde julho de 2009, porém há 08 anos já trabalha com práticas de condicionamento físico. Para Mônica, a pessoa ao praticar o gyrotonic alcança, além dos benefícios estéticos, o fortalecimento do sistema imunológico, o aumento da concentração e o combate ao estresse, e principalmente, o bem estar que o método propicia.

O aparelho Gyrotonic, (gyro = giro e tonic = tônico, dar tônus) fundamenta-se nos movimentos de rotação e torção, seus movimentos são tridimensionais, os exercícios enfatizam o sinergismo do movimento com a respiração, que atinge também os órgãos inter-

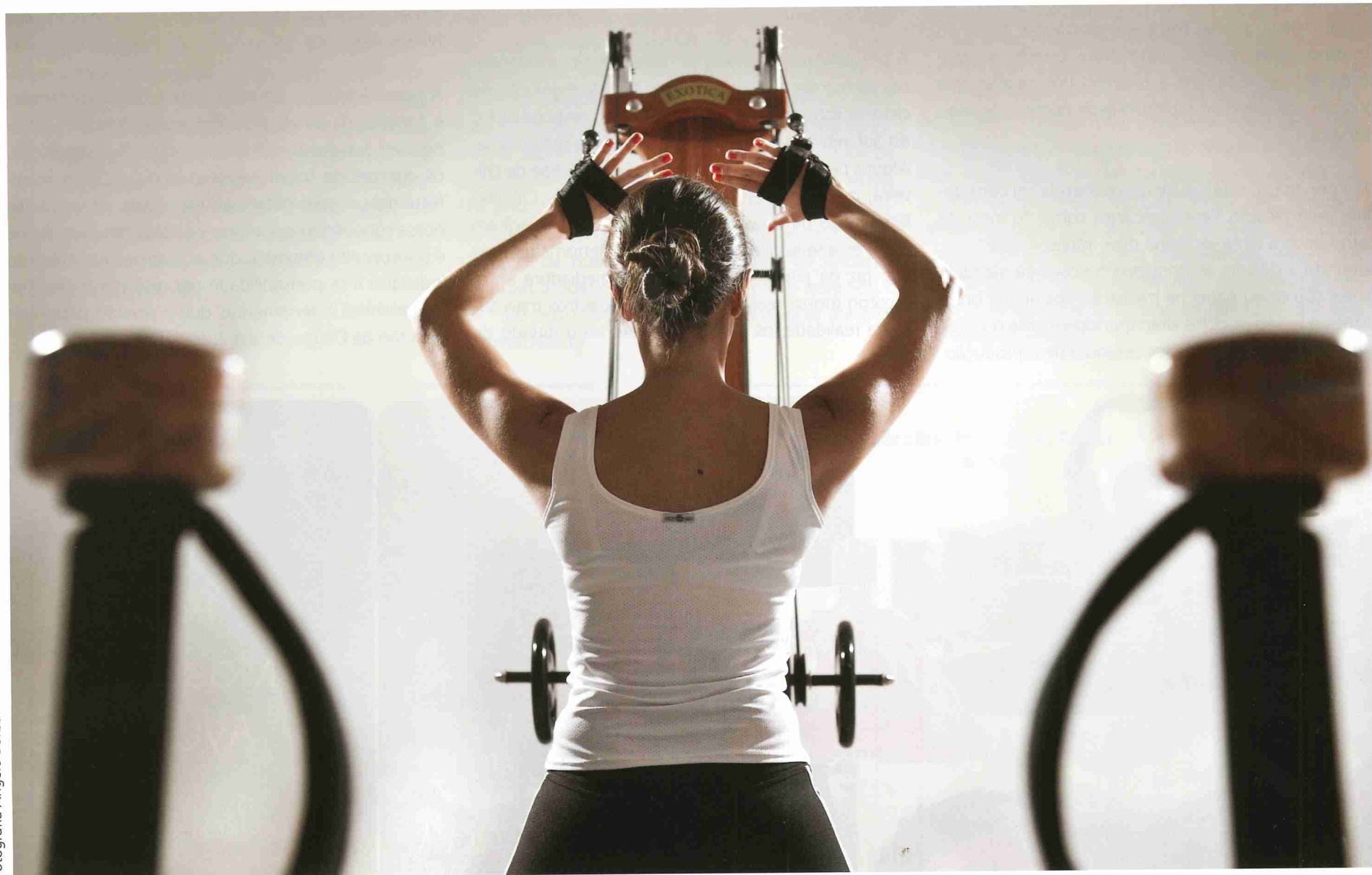
A TÉCNICA É BASEADA EM CORPO, MOVIMENTO E RESPIRAÇÃO. PRACTICANDO NO MÍNIMO DUAS VEZES POR SEMANA, O ALUNO SAI DE UMA AULA DE GYROTONIC "RENOVADO", E COM A GARANTIA DE MELHORAR A SUA SAÚDE E BEM ESTAR.

MONICA

nos do corpo. Atividades lineares (abre-fecha, levanta-abaixa) levam ao uso da força sem coordenação, o gyrotonic devido às características de movimentos circulares, ondulares e de resistência suave, proporciona um controle mais preciso das sequências destes movimentos. Desta forma, o sistema nervoso é estimulado em fluxo constante, as articulações são movimentadas e os músculos ativados em alternância ideais.

"A técnica é baseada em corpo, movimento e respiração. Praticando no mínimo duas vezes por semana, o aluno sai de uma aula de gyrotonic "renovado", e com a garantia de melhorar a sua saúde e bem estar", salienta Mônica.

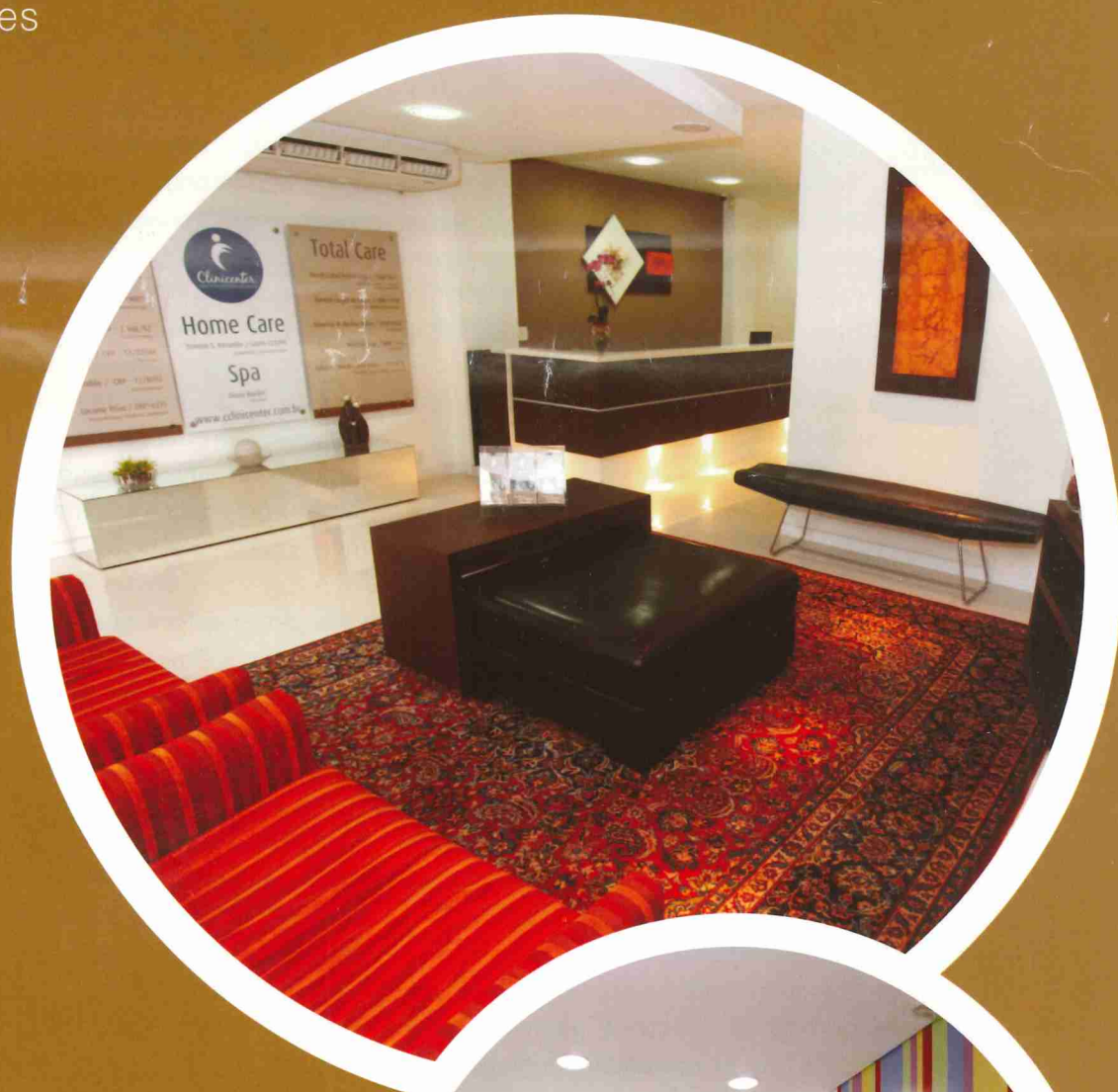
O objetivo e o resultado da prática desta atividade são sentir-se bem e em "casa" com seu próprio corpo, ou seja, livre de dores, restrições e/ou inibições.





A Clinicenter - Centro de Excelência Clínica, está em Balneário Camboriú, desde 2005, onde atua nas mais diversas áreas da saúde. Cada uma de suas particularidades foi elaborada com o intuito de superar as expectativas dos seus clientes, além de garantir um atendimento de qualidade, sempre trazendo inovações e exclusividades nas prestações de serviços médicos.

- Pediatria
- Medicina Ortomolecular
- Medicina Preventiva
- Acupuntura
- Psicologia
- Psicopedagogia
- Fonoaudiologia
- Nutrição
- Spa
- Home Care
- Cirurgia Plástica





# FLEXITARIANOS

POR VIVIAN FLORES



Fotografia Angelo Borba

**A**o longo da história, na maioria das civilizações, os seres humanos consumiram carne e outros alimentos de origem animal e herdamos este hábito não questionado há séculos. Gerou-se um mito que só os alimentos de origem animal podem obter as proteínas necessárias. Hoje, a consciência das pessoas está mudando e a causa principal além de preservar a saúde e levar uma vida mais saudável, está o respeito com a vida dos animais e reverência pela vida em todas as suas formas e pela integridade da natureza e do planeta terra como lar e patrimônio herdado da Fonte Criadora.

Atualmente muitas pessoas tem evitado o consumo de carnes, seja por motivos éticos e morais, filosóficos ou espirituais ou pela saúde. Segundo a revista Istoé, 28% dos brasileiros têm procurado comer menos carne e estima-se que 5% no Brasil evitem o consumo de carnes. A nova classe dos vegetarianos que tem aumentado bastante é dos Flexitarianos, que não consomem carne vermelha e consomem frango ou peixe esporadicamente.

O principal cuidado em relação ao consumo de carne está relacionado ao colesterol, gordura total e gordura saturada que os compõem apontando um maior risco de doenças cardíacas, câncer e osteoporose quando comparados com não-vegetarianos. Outro aspecto relevante é quantidade significativa de hormônios de crescimento e antibióticos para resistirem às doenças e a forma como são sacrificados os animais para consumo humano. Sendo que a carne que chega à mesa, muitas vezes, é de má qualidade e trazendo substâncias prejudiciais que são liberadas na corrente sanguínea do animal em razão do medo e da situação de perigo da forma como é sacrificado. Estas substâncias capazes de causar numerosos distúrbios nervosos, afetando não somente à nível bioquímico do corpo como também energético, bloqueando, por exemplo, a fluidez da energia Cósmica através dos canais sutis chamados Meridianos. Segundo Caroline Bergerot, autora do livro Cozinha Vegetariana, "quem

se alimenta preponderantemente de carne apresenta pensamentos mais impulsivos, carrega em si fortes tendências instintivas e determinadas tendências psíquicas, entre as quais o medo, a agressividade, a competitividade e o egoísmo, que devem ser dominadas e transcendidas no ser humano. A ingestão exclusiva de vegetais propicia a clareza mental, desanuvia o cérebro e facilita a inofensibilidade. As recomendações para deixar de comer carne visam, pois, tanto à ampliação da consciência individual da pessoa, quanto à evolução do ambiente onde ela vive, pois a alimentação vegetariana a torna mais serena, mais afável e menos possessiva."

Uma das questões que mais preocupa as pessoas em relação a diminuir ou parar de comer carne é em relação aos nutrientes que ela contém. Segundo a nutricionista Julien Shimidt "as carnes são ricas em proteínas, vitamina B12, ferro e zinco." Para encontrar esses nutrientes da carne em outros alimentos Julien sugere "a vitamina B12 tem uma grande importância na prevenção e combate da anemia e pode ser encontrada em alimentos como levedura de cerveja, cereais integrais, vegetais verdes, batatas, dentre outros. O ferro de origem animal é mais absorvido do que o de origem vegetal, por isso os vegetarianos precisam consumir uma quantidade maior de ferro, como lentilhas, feijões, caju, espinafre, cereais matinais, passas, salsa, pão de trigo integral." Para Julien, um vegetariano que consuma vitamina C numa refeição rica em ferro faz com que absorva mais ferro. "As proteínas são responsáveis pela construção celular, como os tijolos de uma casa, sem eles, a casa não fica de pé, é encontrada no tofu, leite de soja, gergelim, castanha, nozes, avelã, abacate e côco. O arroz integral junto a uma leguminosa (lentilha, grão de bico, ervilha, feijões) formam uma proteína completa, excelente substituto da proteína animal. Já o zinco de origem animal é mais absorvido que o de origem vegetal. É encontrado nas sementes de abóbora, castanhas de caju, amêndoas, amendoins, feijão, leite, queijo, leveduras, ostras, entre outros", conclui a nutricionista.

A NOVA CLASSE DOS VEGETARIANOS QUE MAIS CRESCE NO BRASIL.

## Enroladinho de Couve Mineira e Tofu

### INGREDIENTES:

6 folhas grandes de Couve-Mineira  
500g de Tofu cortado em pequenos cubos  
1 cebola grande, finamente picada  
1 dente de alho picado  
1 colher de sopa de gengibre fresco ralado  
30 g de Pistache picado  
3 colheres de sopa de Shoyo  
1 colher de sobremesa de Tomilho picado  
1 colher de sopa de manjeriço fresco picado  
1 pitada de noz-moscada  
sal em quantidade suficiente  
pimenta preta em quantidade suficiente.

### PREPARO:

Depois de bem lavadas, escaldar as folhas de couve em água com sal e ferver durante 1-2 minutos. Escorrer a água e reservar as folhas separadas. Num recipiente grande misturar muito bem todos os ingredientes, até que a mistura esteja homogênea. Numa superfície bem lavada estender as folhas de couve abertas. Colocar o recheio em cima da folhas, dividindo-o pelas 6. Enrolar a couve de forma a não deixar sair o recheio. Dispor os rolinhos de couve numa forma, e levar ao forno pré-aquecido por 20 min.

### SUGESTÃO:

Servir com mix de Arroz Integral e Arroz Cateto (vermelho). Acompanhando com salada de Pimentão vermelho, amarelo, Rabanete e Brotos de Feijão.

Para dar os primeiros passos para uma refeição mais saudável e leve o chef Gustavo Schimidt da Soul Cozinha de Festa, preparou uma receita muito saborosa baseado na cozinha vegana, "Escolhi este prato porque contém todos os nutrientes que substituem a carne e além de ser servido quente como a receita, pode ser servido frio apenas com salada. Outra sugestão é o recheio, que pode ser usado com patê para comer com torradas ou com talos de cenoura ou salsão.



# Soul

cozinha de festa

A Soul evidencia um novo conceito em alta gastronomia. Atende com excelência do paladar mais discreto ao mais sofisticado, cuidando de todos os detalhes do seu evento, combinando, elegância, sabores refinados e um atendimento exclusivo.

Aniversários, casamentos, comemorações, coquetéis, confraternizações, convenções, feiras e lançamentos de produtos.

Chef Gustavo Schmid  
47 9946 - 7272 / 9656-7000  
soul@soulcozinhadefesta.com.br  
www.soulcozinhadefesta.com.br

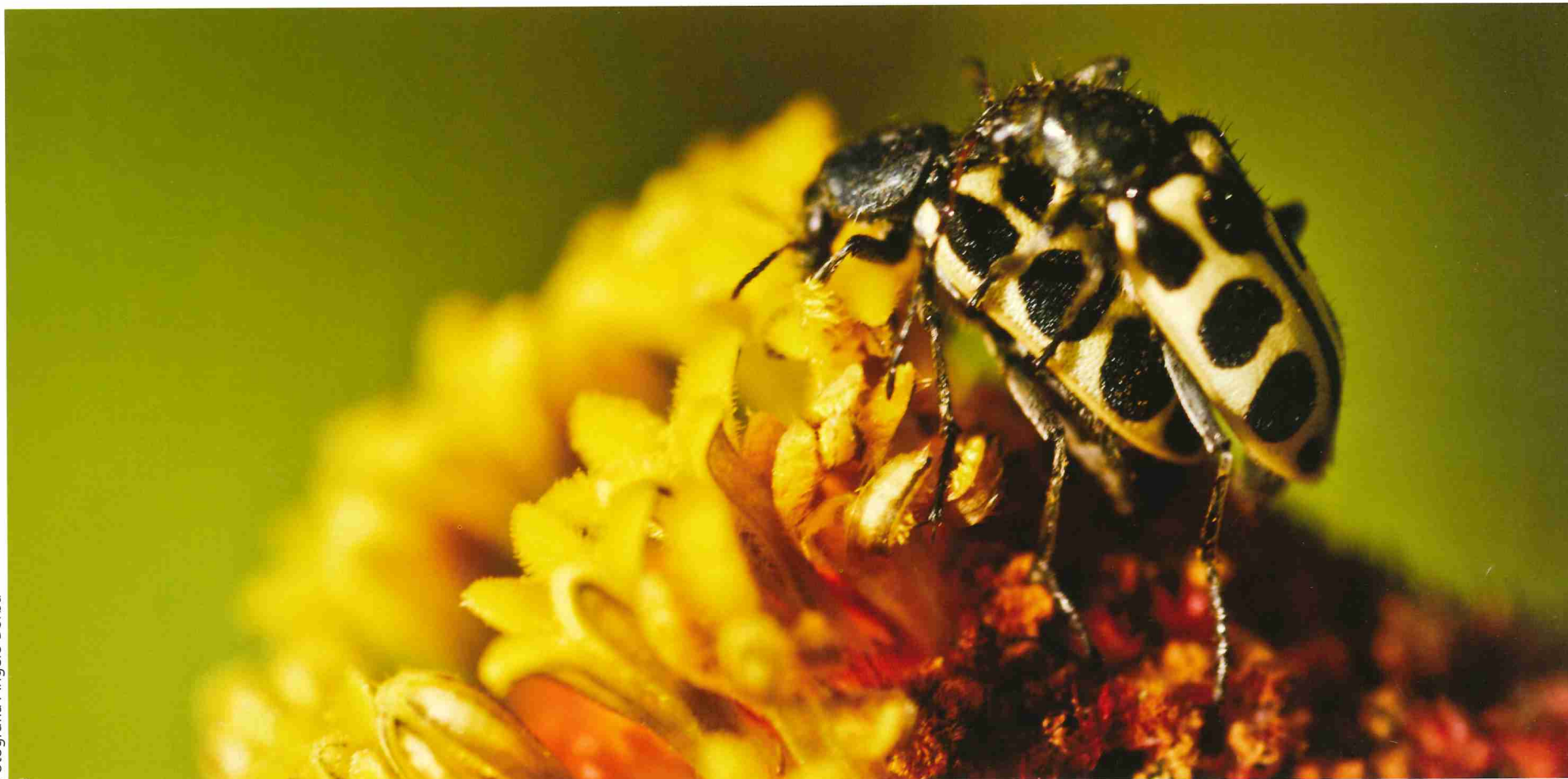
Balneario Camboriú | Blumenau | Joinville | Florianópolis e região.





Lumière - 18

Fotografia Angelo Borba



# O que você deseja ver no mundo?

POR ANGELO BORBA

“Seja a mudança que deseja ver no mundo.”  
(Mahatma Gandhi)

**S**erá que o simples ato de observarmos uma imagem, estaríamos nós, isoladamente, tendo uma experiência pessoal? Ou será que geramos vibrações que influenciará a todos nós e o universo?

Tem sido dito que o ato de observarmos o mundo que está a nossa volta, permiti-nos criá-lo, desse modo, praticamente construímos esse universo conforme caminhamos, vivemos, nos relacionamos, etc. Desta forma essa idéia mostra que somos os transmissores da realidade, ou seja, nossos atos e pensamentos estão criando a realidade que vivemos e que muda a cada instante. Cada ser é uma chama ou consciência, como preferir chamar, que alimenta e sustenta toda a criação da vida que nos é apresentada diante de nossos olhos. Agora imaginem o poder transformador quando milhões de consciências vibram na mesma frequência: um efeito devastador.

Krishnamurti dizia: a maioria das pessoas busca experiências pessoais e fazem o ser humano em todo o mundo enfatizar a pessoa, o ego e viver o passado. Transcendemos a visão mecanicista, que justamente valoriza o ego, pois estuda os seres isoladamente, para uma visão quântica, que entende que estamos numa imensa rede conectados uns com os outros e com a fonte, que é Deus. Cada ser não está sozinho, apesar de precisar estar para entender isso, nem é independente do mundo futuro e mesmo um evento, que julgamos de pouca importância, como observar a natureza, pode provocar grandes mudanças no universo e assim criar novas realidades. Somos os elementos fundamentais na realidade que desejamos e não podemos fugir dessa responsabilidade.

O que você deseja ver?

Observe, conecte-se com o universo, sinta que Deus está em você como em tudo. E você verá um mundo melhor.

“ KRISHNAMURTI DIZIA: A MAIORIA DAS PESSOAS BUSCA EXPERIÊNCIAS PESSOAIS E FAZEM O SER HUMANO EM TODO O MUNDO ENFATIZAR A PESSOA, O EGO E VIVER O PASSADO. ”

angeloborba  
fotografia

publicidade | institucional | gastronomia | arquitetura | moda

www.angeloborba.com.br

47 33670763

47 99670960





# Toque Natural

restô & lounge

Desde 2001 servindo a melhor  
comida caseira da cidade.

Rua 1901, nº 111 | B. Camboriú | 47 3360.9309



# Zanita Nahas

Terapeuta Holística - CRT 37889

Psicoterapia - Terapia de Vidas Passadas  
Massoterapia - Reiki - Meditação

47 3360.9181 - 9953.0639

Praia Brava - Itajaí/SC



ANNA SCHÜRMANN

*Perfumes*

Aromas para marcas de sucesso.



**Dra. Ana Flávia Schürmann da Silva** CRF 3368  
Consultoria para desenvolvimento de produtos cosméticos.

47 9609-3421

[www.annaschurmann.com.br](http://www.annaschurmann.com.br)

made



studio  
design

environmental  
awareness

se você tem metas para 01 ano, plante arroz

se você tem metas para 10 anos, plante uma arvore

se você tem metas para 100 anos então eduque uma criança

se você tem metas para 1000 anos, então preserve o meio ambiente

“confúcio”

[www.madeinstudio.com.br](http://www.madeinstudio.com.br)