

Lumière

Ano 1 | Edição 3
Outubro/Novembro 2011

Informação Consciente

CONHEÇA A NECESSIDADE DO SEU "LADO CRIANÇA"

POR ROSEMEIRE ZAGO



06 **DECORAÇÃO**
CASA SAUDÁVEL
Dicas de decoração sustentável.

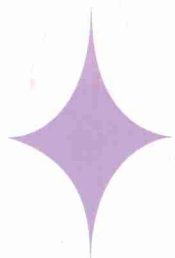
09 **SUSTENTABILIDADE**
FINAL DE ANO VERDE
Dicas sustentáveis para festas de fim de ano.

16 **GASTRONOMIA**
DIET OU LIGHT
Alternativas para uma alimentação saudável e menos calórica.

08 **RESPONSABILIDADE SOCIAL**
AMOR E ATENÇÃO A QUEM PRECISA
Associação dedica-se ao cuidado de pessoas com mal de Alzheimer.

13 **VIDA E SAÚDE**
DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS
Doenças físicas podem ser resultado do que pensamos e sentimos.

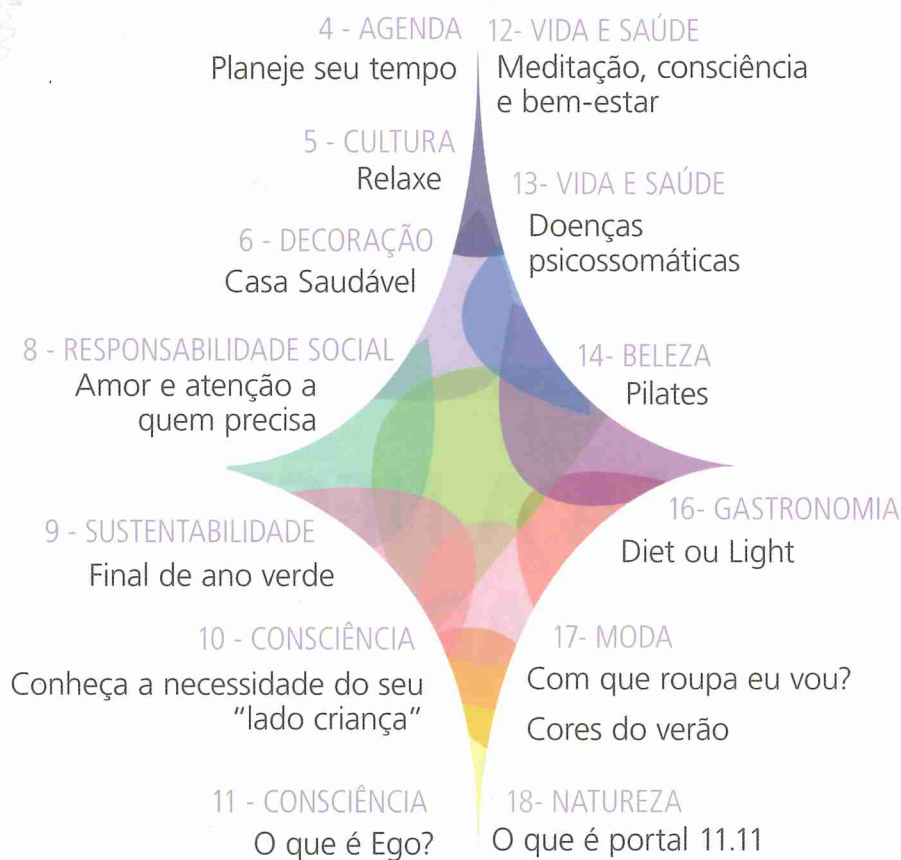
14 **BELEZA**
PILATES
Corpo em forma e mente equilibrada.



EDITORIAL por Vivian Flores

Lumière - 2

Abrir o coração e perceber quem realmente somos, permitindo-nos entrar em contato com uma dimensão adormecida ou, muitas vezes desconhecida do nosso interior, requer coragem e entrega. Reencontrar-se com a criança interior faz parte da jornada de todo ser humano que está em busca de crescimento, cura e autoconhecimento. Para comemorar o mês das crianças, trazemos uma matéria sobre o reencontro com nossa criança Interior e para complementar, falamos sobre o ego, que é o lado oposto dela. Para mergulharmos mais profundamente em direção à nossa essência, trouxemos a matéria sobre meditação. Pensando no futuro e na natureza, elaboramos dicas sustentáveis para a decoração e festas de fim de ano. Para curtir o sol em boa forma sugerimos o Pilates, que proporciona um corpo saudável e mente equilibrada. Vivenciar tudo isso, exercitar nossas escolhas, buscar o melhor, superar as dificuldades é assumir a responsabilidade pela nossa felicidade. O Lumière deseja que todas as suas escolhas sejam muito iluminadas e energizadas pelo sol do verão!



COLABORADORES

Os colaboradores desta edição respondem: "Qual a lembrança mais marcante da sua infância?"



CAPA
Eduardo Baruch
"Meus desenhos coloridos e a minha mãe perguntando se eu não iria contorná-los de preto."
Artista plástico que, através das cores vibrantes e personificações divertidas, conquistou o mundo. Reconhecido no exterior, suas obras características do movimento Toy Art estão presentes em Londres, Nova York, Dubai e La Rochelle. Uma honra para o Lumière que recebeu uma ilustração exclusiva para a capa da 3ª edição.



VIDA E SAÚDE
Sabhine A. F. Zanin
"Minha primeira apresentação de piano!"
Consultora e terapeuta holística do Jardim Kailash, espaço de bem-estar e autoconhecimento. Assinou a matéria sobre "Meditação" na coluna Vida e saúde.



RESPONSABILIDADE SOCIAL
Bruna C. Froehner
"Eu e meu irmão chegando em casa e minha mãe nos esperando com bolinhos de chuva."
Acadêmica de jornalismo da Univali, assinou a matéria "Amor e atenção a quem precisa" para a coluna de Responsabilidade Social.



ESPIRITUALIDADE
Rosemeire Zago
"Eu e meu avô juntos... ele faleceu quando eu tinha 9 anos. E a melhor herança que me deixou: amor!"
psicóloga clínica, com abordagem junguiana e especialização em Psicossomática. Colaboradora do site "Somos Todos Um" e nesta edição, do Lumière, assinou o artigo "Criança interior" na coluna de Consciência.



ESPIRITUALIDADE
Fabian Dias
"Quando eu sentava embaixo de um pé de bergamota no sítio do meu avô e ficava horas comendo bergamota e admirando a natureza."
Engenheiro Mecatrônico e Terapeuta Holístico realiza muitas palestras e workshops pelos estados do sul sobre o despertar da consciência humana. Colaborou com o Lumière assinando o artigo sobre "O que é ego" na coluna Consciência.



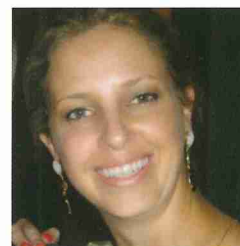
GASTRONOMIA
Natan Bernardo Baldo
"Quando eu tinha 10 anos e ganhei a minha primeira guitarra de presente de aniversário. A partir daquele dia a música vêm transformando minha vida."
Jornalista e acadêmico do curso de Administração de Empresas da Univali, assinou a matéria "Diet e Light" para a coluna de Gastronomia e Nutrição.



DECORAÇÃO
Fernanda Ikert
"Adorava as brincadeiras em contato com a natureza, as melhores lembranças são sempre na casa da avó onde adorava subir em várias árvores como se fossem minhas casinhas e me sujar muito na terra para fazer "obras de arte"
Arquitetas da GEA – Arquitetura Consciente. Colaboraram com maestria para a coluna de Decoração "Casa saudável".



DECORAÇÃO
Debora Nabiha Deverling
"Lembro que adorava brincar na casa da minha avó e no inverno enrolar lãs nas árvores para que elas não sentissem frio... e aguardar até a primavera pra ver suas folhinhas brotarem graças a nossa ajuda..."
Arquitetas da GEA – Arquitetura Consciente. Colaboraram com maestria para a coluna de Decoração "Casa saudável".



MODA
Graziela Morelli
"Os verões na praia com minha prima e os intervalos de banho de mar regados a picolés que meu avô nos comprava todos os dias."
Estilista, professora e pesquisadora da área de moda e sustentabilidade e a partir dessa edição fará parte da equipe do Lumière.

QUEM FAZ LUMIÈRE

EDIÇÃO 3 - OUTUBRO | NOVEMBRO 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@jornallumiere.com.br **JORNALISTAS COLABORADORES:** Bruna C. Froehner, Natan Baldo **FOTOGRAFIA:** Angelo Borba, angelo@angeloborba.com.br **REVISÃO:** Graziela Morelli **PROJETO GRÁFICO:** Editora La Vox Ltda. **PARA ANUNCIAR:** comercial@jornallumiere.com.br **CRÍTICAS E SUGESTÕES:** contato@jornallumiere.com.br **ASSINATURAS:** contato@jornallumiere.com.br **REDAÇÃO:** Avenida Alvin Bauer nº 810. **FONE:** 47- 4108-0325 BALNEÁRIO CAMBORIÚ – SANTA CATARINA **PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO GRATUITA:**

BALNEÁRIO CAMBORIÚ (Clinicenter- Café Momento Perfeito - Prana e Yoga - Restaurante Toque Natural - Loja Mente Sã- Famm Eventos- Klinik Health Club)
BLUMENAU (Eva Hermann Spa Urbano) / **CANOINHAS** (Livraria Vocábulos) / **FLORIANÓPOLIS** (Atman Amara - Mundo Verde)
ITAJAÍ (Restaurante Univital - Loja Natural Mel - Loja Cativa Natureza - GEA – Arquitetura Consciente - Univali) / **ITAPEMA** (Solare) / **JOINVILLE** (Holística - Mundo Verde)

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.

Encontre-nos na web:
www.jornallumiere.com.br



pintando a vida das PESSOAS.



Menino com Balão

Baruch

www.eduardoBARUCH.COM

Lumière - 4

10 a 28 outubro



BALNEÁRIO CAMBORIÚ
Exposição Caras & Caras
 Retrata expressões humanas contemporâneas enfatizando a singularidade da forma com luzes e sombras e transforma o comum olhar em um desafio atrativo e expressivo.
 Local: Galeria Municipal da Arte, de segunda a sexta das 13 às 19hs.
 Informações: (47) 3367-5491

22 outubro

BALNEÁRIO CAMBORIÚ
Balneário Night Run

Uma parceria do Balneário Camboriú Shopping e Wave Academia alia a prática esportiva da corrida com a vida noturna da cidade na orla da praia e ao som de muita música eletrônica. Horário de largada: 20hs. Informações e inscrições: www.balnearionightrun.com.br

18 a 20 outubro

JOINVILLE
Início do Curso de Formação de Terapias Complementares



Capacita profissionais para atuarem na área de terapias complementares, utilizando métodos holísticos de tratamento como: Cromoterapia, Terapia Floral, Reiki, Aromaterapia, Litoterapia, Auriculoacupuntura, Massoterapia (Quick Massage, Tui-Ná, Massagem Relaxante, Massagem com Pedras Quentes, Massagem Ayurvédica, Shiatsu, Reflexologia, Do-In), Fito-terapia Brasileira, Radiestesia e Radiônica, Calatonia, Tarô Terapêutico e Astrologia.

Local: Holisticka, www.holisticka.com
 Investimento: R\$ 80,00 matrícula e R\$ 260,00 módulo.
 Inscrições: contato@holisticka.com
 (47) 3207-0899 | (47) 9676-4919

24 outubro

FLORIANÓPOLIS
Workshop de Bonsai

A loja Oficina da Terra oferece uma oficina, ministrada pelo engenheiro agrônomo Carlo Tramuja, sobre os cuidados básicos com o bonsai como poda, rega e adubação.
 Local: Beiramar Shopping (Oficina da Terra) de segunda a sábado das 10h às 22h. Domingo das 14h às 20h.
 Informações e inscrições: (48) 3212-4600.

26 outubro

FLORIANÓPOLIS
Palestra Autoconhecimento Através da Arte

Através da pintura espontânea, da meditação, da biodanza e da respiração, a mente racional relaxa para que o mundo interior se expresse.
 Local: Centro de Metafísica Atman Amara 19h30min.
 Contribuição: (01) um material de limpeza.
 Mais informações: (48) 3333-2311
www.atmanamara.com.br

28 a 30 outubro

FLORIANÓPOLIS
A Noviça Mais Rebelde

Uma freira, um passado nada católico, um show improvisado e uma plateia ávida por diversão. Grande sucesso Off-Broadway de Dan Goggin.
 Local: Teatro Álvaro de Carvalho (TAC) às 21h.
 Ingresso: R\$ 50 inteira e R\$ 25 meia-entrada. Pontos de Venda: Bella Casa (3222-7580) e Abba Pegova (3224-5608).
 Informações: (48) 3028-8070
www.deboraalvesproducoes.com.br

29 outubro

ITAJAÍ
"2012 – O último espetáculo do mundo"

O espetáculo teatral visa retratar a situação do nosso planeta quanto ao aquecimento global. Inicia com os Maias numa cerimônia ritualística de previsão dos tempos futuros e, em seguida, um grupo de cientistas enlouquecidos que descobrem várias mudanças climáticas aceleradas advindas do aquecimento global.
 Local: Teatro Municipal de Itajaí. 15h
 Duração: 5 horas, com intervalo entre os atos.
 Ingressos: R\$70,00 (inteira) e R\$35,00 (meia entrada)

03 dezembro

FLORIANÓPOLIS
Show Jota Quest

Local: Stage Music Park
 Horário: 22hs
 Ingresso: 1º Lote: Pista R\$ 70.
 Área Vip R\$ 100. Camarote R\$ 130.
 Pontos de Venda: Site Blueticket
 Informações: (48) 3282-1669 / musicpark.com.br

04 dezembro

FLORIANÓPOLIS
Show Ben Haper



Horário: 17hs.
 Ingresso: 1º Lote: Pista R\$ 70. Área Vip R\$ 100. Camarote R\$ 130.
 Pontos de Venda: Site Blueticket.
 Informações: (48) 3282-1669 / musicpark.com.br

RIO GRANDE DO SUL
Cursos de Elevação da Consciência.

22/10 - Reiki Consciência Cósmica Nível 1 - Cristal de Luz - São Leopoldo - RS
 23/10 - Reiki Consciência Cósmica Nível 1 - Corpo & Alma - Esteio - RS
 29 e 30/10 - Terapia Quântica Módulo 4 - Cristal de Luz - São Leopoldo - RS
 4, 5 e 6/11 - Retiro Espiritual para o Despertar da Consciência - Refúgio Carpe Diem - Presidente Luce - RS
 Facilitador: Fabian Dias / www.fabiandias.com.br
 Informações: (41) 8518-8281
fabiansdias@yahoo.com.br

setembro a novembro
FLORIANÓPOLIS
Projeto Pequenos Gigantes - O Que Faz Seu Coração Cantar?

A exposição é uma releitura de desenhos de crianças internadas na ala oncológica do Hospital Joana de Gusmão feito por artistas catarinenses renomados.
 Local: Piso L3, no Shopping Iguatemi. Das 10 às 22hs. Domingos e feriados das 14 às 20hs.
 Informações: Gratuito, (48) 3239-8717.

SISTEMA ACAPE

Universidade Comunitária

DE VERDADE UNIVERSIDADE

UM DIFERENCIAL DE VERDADE PARA O SEU CURRÍCULO.

✓ PÓS-GRADUAÇÃO

INSCRIÇÕES ABERTAS
www.univali.br/pos



0800 723 1300

Festival de Música



Spok Frevo Orquestra

O 14º Festival de Música de Itajaí foi um sucesso, muitos ingressos esgotados e platéia cheia. Mas em virtude da enchente foram remarcados três shows, duas oficinas e um workshop que foram suspensos. Em relação aos shows nacionais, os valores dos ingressos, locais e horários e os shows de abertura continuam iguais. Segue a nova programação:

1/11 às 20hs - Barbatuques (SP), abertura será do Grupo de Percussão de Itajaí.

2/11 às 21hs - Quarteto em Cy (BA), abertura com Louise Lucena.

3/11 às 21hs - SpokFrevo Orquestra (PE) abertura de Arnou de Melo e Daniel Montero, com o show Corda e Cuerdas.

Teatro Municipal de Itajaí - Rua Gregório Chaves, 111, Bairro Fazenda - Itajaí. Valor dos ingressos R\$30 (inteira) e R\$15 (meia), na bilheteria de terça a sexta-feira, das 13 às 19 horas.

Informações: (47) 3349-6447

Encontro consigo mesmo

A Holisticka é um lugar para as pessoas que buscam bem-estar, equilíbrio e paz interior através do auto-conhecimento. Dedicados a elevação da consciência individual e conseqüentemente coletiva, promovem palestras, cursos e eventos. Confira a programação:

DEEKSHA e meditação: todas as quartas-feiras às 20h.

Reiki: todas as quintas às 20hs.

16/10- Curso de Reiki Nível I às 9hs.

21/10, 04 e 25/11- Palestra e Meditação Osho às 20hs.

11,12 e 13/11- Meditação Contemplativa subida ao Monte Crista

26/11 - Despertar da Deusa das 13 às 18hs.

27/11- Curo de Reiki Nível II às 9hs.

Holisticka - Rua Triângulo Mineiro, 60 - Centro Joinville - SC

Informações: 47 3207 0899 | 47 9676-4919

www.holisticka.com / asha@holisticka.com

Cowparade em Santa Catarina


A CowParade, considerado o maior evento de arte ao ar livre do mundo, chega a Santa Catarina no final deste ano. Entre novembro de 2011 e janeiro de 2012, as famosas vacas customizadas vão percorrer as cidades de Florianópolis, Joinville, Blumenau, Balneário Camboriú, Lages, Criciúma e Chapecó e pretende explorar o potencial artístico regional, incentivando artistas locais e gerando visibilidade em um período em que o estado recebe turistas de diferentes origens. Em todo o mundo, milhares de artistas, profissionais e amadores fizeram sua leitura e deram vida às vacas, entre eles profissionais renomados como Romero Britto, Oliviero Toscani, Robert Stern, a banda Radiohead, David Lynch, Elio Fiorucci, Michael Graves, Lino Villaventura e Peter Max. Cada um deles já pintou e adornou as peças de fibra de vidro em formato de vacas, que foram expostas em locais estratégicos para apreciação pública e depois leiloadas, sendo o montante arrecadado destinado a instituições de caridade. 09/11 a 27/01 - Mais informações: www.cowparade-santacatarina.com.br.

Univali organiza concurso de fotografia

Estão abertas as inscrições para o concurso de fotografias "Um olhar sobre a Univali", promovido pela Fundação Universidade do Vale do Itajaí para marcar o aniversário de 47 anos de história na Educação Superior de Itajaí. Para concorrer o candidato deverá inscrever uma foto, de sua autoria, que tenha a Univali como objeto, por meio do registro de situações, flagrantes, prédios, pessoas e tudo o que faz parte da vida cotidiana da instituição. A seleção destacará as 12 melhores fotografias e premiará as três melhores classificadas. O primeiro colocado receberá um Tablet Samsung Galaxy, o segundo ganhará um netbook Acer e o terceiro leva pra casa uma câmera fotográfica digital Canon A800. Para participar é preciso acessar o endereço univali.br/ eventos, clicar na área de Comunidade, Arte, Cultura e Música, depois no link para o concurso, e conferir o edital com as orientações para inscrição que é gratuita e individual. Ela poderá ser realizada até o dia 30 de outubro.

Mais informações: (47) 3341-7553, com a Assessoria de Comunicação e Marketing Institucional da Univali.

PRANA E YOGA



VIDA INSPIRADA
CORPO SAUDÁVEL | MENTE TRANQUILA

Prana e Yoga

Depois do sucesso do curso de meditação e de culinária com Paulo Minervino, a Prana e Yoga promove mais um final de semana completo de bem-estar. "Considerando o grande sucesso do evento em agosto e a ótima aceitação, acontece novamente o Curso de Meditação Budista e o segundo módulo do Curso de Culinária Vegetariana" comenta Vinicius Diel Prado, proprietário do Prana e Yoga que atendeu aos pedidos para realizar o evento. No curso de meditação serão ensinadas técnicas que ajudam a concentrar a mente, equilibrar as emoções e manter a saúde do corpo. No curso de culinária vegetariana, receitas novas e saborosas serão os ingredientes para o aprendizado de uma alimentação mais consciente.

Prana e Yoga conVIDA:
 Curso de Meditação Budista - 05/11 das 9 às 17hs. Valor: R\$ 160,00. (inclui apostila e CD com meditação conduzida.)
 Curso de Culinária Vegetariana - 05/11 das 9 às 13hs. Valor: R\$ 60,00 (inclui almoço).
 Workshop "A Visão Dos Koshas Na Prática De Yoga" - 25 e 26/11. (informações sob consulta)
 Mais informações: PRANA E YOGA, Rua 910, nº 599 (47)3363-1905

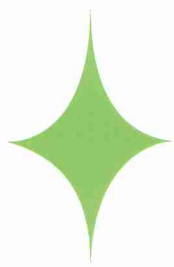


A melhor empresa de eventos, agora é líder na região.

Eventos empresariais - Casamentos - Formaturas - Congressos

www.fammeventos.com.br

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



ENCANTE-SE

Lumière - 6

CASA SAUDÁVEL

Com a proximidade do final do ano, é muito comum arrumar a casa e renovar os ares para as festividades em família. Pensando nisso, consultamos as arquitetas da GEA especializadas em projetos sustentáveis e listamos algumas dicas mais conscientes para contribuir melhor com o planeta. Atualmente podemos encontrar no mercado infinitas opções de produtos menos agressivos ao meio ambiente, é só uma questão de consciência e ESCOLHA!

POR VIVIAN FLORES



TINTAS ECOLÓGICAS

As tintas feitas com terra são as melhores quanto à saúde do morador e das habitações, pois permitem que a parede "respire". A Tinta Ecológica Solum é composta de pigmentos minerais puros e naturais e emulsão de base aquosa não tóxica.

Galão pintura 18L R\$ 205,00,
galão textura 18L R\$ 215,00
Brasil Ecológico - (47) 8498-4186
www.arquiteturaambiental.com



MÓVEIS COM MATERIAIS ECOLÓGICOS

Na hora de comprar móveis, pense em reduzir, reutilizar e reciclar. A fibra da bananeira é um resíduo vegetal disponível e está substituindo outras matérias-primas naturais. Além de dar um destino aos resíduos vegetais, as peças são produzidas por meio de processos artesanais, gerando emprego e resgatando a cultura brasileira.

1-Banco Abbeville R\$ 11.250,00
2-Mesa Lateral Odessa R\$ 2.700,00.
Loja 4 Elementos - (47) 3361-6060

REVESTIMENTO DE PISO

Opte por peças que sejam feitas a partir de um recurso sustentável, como o bambu que é uma gramínea de crescimento rápido, ou a Teca que possui o selo FSC que garante a proveniência de florestas manejadas.

Bambu - a partir de R\$ 276,00
Teca - a partir de R\$ 250,00
Ambienta Bambu - a partir de R\$ 100,00 o metro instalado
Natur Pisos - (47) 3367.6700



ARTISTAS CONSCIENTES

Valorize artistas que trabalham com produtos naturais e/ou reutilizados. No Atelier Arte Cerâmica, em Porto Belo, são criadas peças a partir de minerais naturais e esmaltes coloridos. Em Cuiabá, a artista Lara Matana cria painéis coloridos compostos de lâminas de madeiras descartadas ou reflorestadas.

Preço Sob Consulta
Atelier Arte Cerâmica - (47) 3369-5219
Casa de Arte Lara Matana:
www.laramatana.com



O ser humano se conecta em várias escalas com o meio ambiente. Nosso corpo, nossa casa e nosso planeta são partes completamente integradas. A saúde do corpo é influenciada não somente por nosso estilo de vida, mas também pelas escolhas e atitudes que temos em relação a nossa casa. Da mesma forma, as opções dentro de casa também podem influenciar nosso Planeta. Considerar o uso de materiais reciclados, favorecer a iluminação e ventilação natural e buscar a economia de recursos naturais são exemplos que podem ser adotados desde a construção até a decoração trazendo os benefícios de um estilo de vida mais saudável. Faça a sua parte! O consumo consciente depende principalmente de você!

DEBORA NABIHA DEVERLING E FERNANDA IKERT,
ARQUITETAS DA GEA - ARQUITETURA CONSCIENTE.



TELHAS ECOLÓGICAS

Busque materiais alternativos e menos tóxicos. A telha Onduline usa na sua composição fibras vegetais de celulose e é livre de amianto. Impermeabilizadas com betume e protegidas por uma resina especial estas telhas são resistentes, leves e econômicas.

Telha marrom e vermelha R\$ 28,00
telha verde R\$ 31,00
Casas da Água (47)3367.4144



REVESTIMENTO DE PAREDES

Utilize revestimentos a partir de materiais reutilizados, como o Pastilhado Ekobe, fabricado a partir da casca dura do côco ou o pau velho, proveniente de madeiras recicladas de dormentes das estradas de ferro.

R\$ 580,00 (42X42cm)
Pastilhart – (47) 3264-8991.



2



1

GUIRLANDAS DE NATAL

Guirlandas de Natal e arranjos de flores e plantas desidratadas feitas por Luciana King, artista de Nova Friburgo.

1-Guirlanda de lavanda R\$ 89,00
2-Guirlanda massela R\$ 68,00
Mundo Animal (47) 3363-3896.



PAISAGISMO

Plantas deixam o ambiente mais saudável. Além de deixar sua casa mais bonita e acolhedora, as plantas verdes têm a capacidade de neutralizar o efeito dos gases tóxicos encontrados em ambientes fechados porque os absorvem e os transformam em nutrientes. Elas são verdadeiros purificadores de ar.

Palmeira licuda R\$ 120,00
cachepô R\$ 80,00
Terramarear - (47) 3264-2929



METAIS ECONOMIZADORES

Metais sanitários economizadores garantem economia de até 55% de água. A torneira Decamatic Eco da Deca possui acionamento automático temporizado, enquanto a Válvula Hydra Duo tem a opção de meia descarga ou descarga completa.

Torneira Decamatic Eco da Deca R\$ 381,00
Válvula Hydra Duo R\$ 190,00
Decor Banho - (47) 3367-5892.



SISTEMAS QUE APROVEITAM OS RECURSOS DISPONÍVEIS

Capte a água da chuva. Existem diversos sistemas de captação para fins não potáveis como a lavagem de pisos e irrigação do jardim. Além de preservar os recursos hídricos estamos reduzindo os custos com água tratada.

Preço sob consulta.
Brasil Ecológico – (47) 8498-4186



LAMPADAS EFICIENTES

Economize energia substituindo as lâmpadas incandescentes por fluorescentes ou de LED. As lâmpadas LED geram uma economia de energia de até 80% além de ter longa vida útil. Seu raio luminoso não transmite UV nem calor e há uma grande variedade de modelos para diferentes aplicações. Estas dicas também valem para o pisca-pisca do Natal.

A partir de R\$ 20,00
Lustres Fenix – (47) 3348-6202.

ROUPA DE CAMA ECOLÓGICA

Fibras recicladas de garrafas Pet são utilizadas na produção de travesseiros e tecidos da coleção Malha Eco da Altenburg. Um jogo de cama completo retira 80 garrafas plásticas do ambiente.

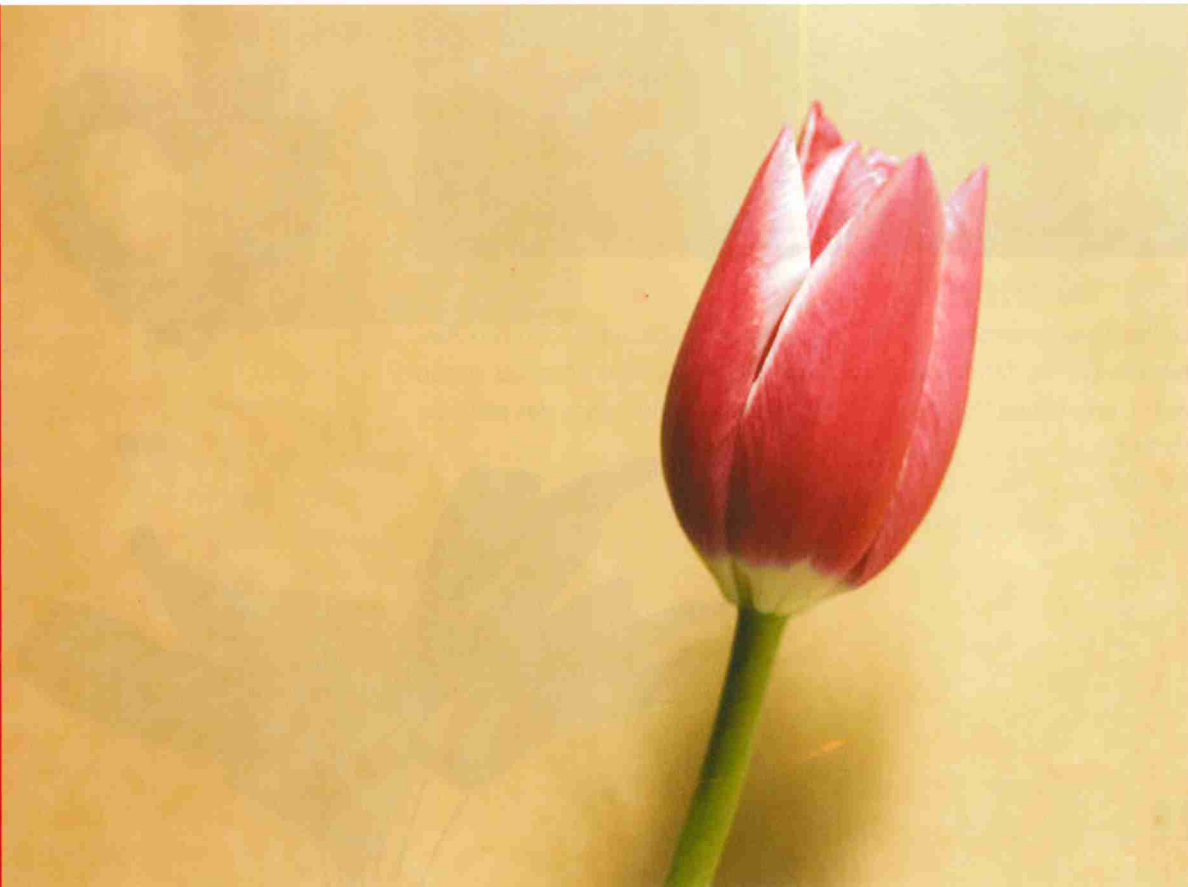
Jogo de cama casal R\$ 166,00
Travesseiro em Malha Eco R\$ 32,00
Travesseiro Ecofriend R\$ 24,50
Altenburg Store (47) 3368.0670



AMOR E ATENÇÃO a quem precisa

ASSOCIAÇÃO DEDICA-SE AO CUIDADO E ORIENTAÇÃO A PESSOAS COM MAL DE ALZHEIMER REALIZANDO UM TRABALHO DURO E DE AMOR AO PRÓXIMO

POR BRUNA FROEHNER



“OCUPAMOS OS PORTADORES ENQUANTO OS CUIDADORES SÃO ATENDIDOS E ESTÃO RECEBENDO AUXÍLIO PSICOLÓGICO. COMO ELES TÊM PROBLEMA DE MEMÓRIA NÓS BRINCAMOS, JOGAMOS, CANTAMOS, DESENHAMOS, FAZEMOS EXERCÍCIOS COGNITIVOS COMO, POR EXEMPLO, RECONHECER CHEIRO, TUDO O QUE ELES AINDA LEMBRAM PARA EXERCITAR A MENTE. VERA, COORDENADORA DO GRUPO.



Mal de Alzheimer. É mesmo um mal ou será que é possível fazer o bem? Para espantar o peso do nome dessa que é uma doença que atinge principalmente idosos, foi criada a ABRAz, com unidade em Balneário Camboriú. É lá que corações nobres trabalham em auxílio ao próximo, seja um familiar, um cuidador, ou alguém disposto a ser voluntário. Autônomos, psicólogos, médicos, geriatras, enfermeira, massoterapeutas, enfim, pessoas com algo em comum reuniram-se em torno de um objetivo: vontade de ajudar!

A ABRAz - Associação Brasileira de Alzheimer é uma entidade privada de natureza civil, criada em 1991, que tem como missão ser o núcleo central de todos aqueles envolvidos com a doença de Alzheimer e outras demências, reunindo familiares, cuidadores e profissionais. A associação procura levar o esclarecimento sobre a doença e orientações de como dar assistência às pessoas com a Doença de Alzheimer, bem como a implantação e a expansão das ações através das Regionais e das Sub-Regionais. A ABRAz está localizada em São Paulo, mas possui unidades em vários estados, entre eles Santa Catarina. Em Balneário Camboriú, desde 2006, a ABRAz está localizada no Instituto Sentir através da iniciativa de Lenita Novaes, diretora do Instituto, e coordenação de Vera Astbury. A idéia surgiu pois a cidade tem e recebe muitos idosos, sendo comum portadores de Alzheimer. “Fazer as pessoas aprenderem e entenderem o que é a doença é nosso objetivo principal”, explica Vera.

A Doença de Alzheimer é um processo degenerativo do cérebro em que ocorre morte neuronal e atrofia de diversas áreas seqüencialmente: hipocampo, córtex frontal, córtex temporal posterior e sistema límbico levando ao déficit de memória com piora progressiva, dificuldade de utilização de objetos, distúrbios de linguagem, mudança comportamental, alteração de padrões de sono e alimentação, tentativas de fuga, perambulação e quadros de agitação psico-motora.

É mais comum a partir dos 65 anos de idade. “Atualmente a Doença de Alzheimer é progressiva e incurável, porém, diversos tratamentos medicamentosos e outros como fisioterapia, apoio psicológico e nutricional auxiliam a melhorar a qualidade de vida tanto do paciente quanto do cuidador”, explica a neurologista Simone Seara, de Balneário Camboriú.

Mas, para uma boa relação com a doença, é muito importante a conscientização das pessoas que têm contato com o portador. “Ocupamos os portadores enquanto os cuidadores são atendidos e estão recebendo auxílio psicológico. Como eles têm problema de memória nós brincamos, jogamos, cantamos, desenhamos, fazemos exercícios cognitivos como, por exemplo, reconhecer cheiro, tudo o que eles ainda lembram para exercitar a mente”, explica Vera, coordenadora do grupo. A neuropsicóloga Giorgia Schwingel, do Instituto Sentir da ABRAz, explica que o portador de Alzheimer necessita de toda uma adaptação e de uma estrutura. “Uma coisa é você lidar com o idoso, a outra é você lidar com o idoso portador de demência. Às vezes eles ficam irritados, com medo, têm alucinações. Por isso, é muito importante para as pessoas que convivem terem uma compreensão da situação”. Na sede da ABRAz, no Instituto Sentir, aproximadamente 15 portadores de demência freqüentam o local.

Eliane Formolo, de Balneário Camboriú, convive diariamente com o Alzheimer. A mãe dela, Iraci Formolo, de 82 anos, é portadora há 3 anos e freqüenta a ABRAz. “Eu divido o trabalho com duas irmãs, e é muito bom poder participar desse grupo. Não é fácil lidar com a doença, mas com o auxílio de outras pessoas a conscientização fica muito melhor”. Eliane explica também que, além das reuniões, tem a oportunidade de conversar com médico geriatra, psicólogo e trocar informações com outros participantes nos encontros. As portas da ABRAz estão abertas para quem precisa de auxílio e para quem sente no peito a vontade de ajudar ao próximo. Sinta-se convidado!

Serviço:
ABRAz em Balneário Camboriú
Instituto Sentir.
Rua 916 nº 461
Balneário Camboriú
(47) 3363-4590

Final de ano verde

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA QUE SEU NATAL E SUAS FÉRIAS GEREM MENOS IMPACTO NO AMBIENTE E VOCÊ SEJA MAIS FELIZ.

Por Graziela Morelli

Final de ano é sempre uma correria para finalizar as atividades que não foram realizadas ao longo do ano, preparar-se para as férias e presentear a todos que fazem parte da nossa vida. Mas, assim como fazemos durante o ano, é preciso ter consciência que se pode gerar menos impacto, menos lixo e ser até mais feliz nesse período. Existem muitas maneiras de se organizar uma festa de Natal e boas férias consumindo somente o necessário e pensando na preservação do meio ambiente. Confira algumas dicas que selecionamos para você.

- Procure pensar a respeito do presente. Nem sempre um presente material consegue refletir os nossos sentimentos para com as pessoas queridas. Um texto, uma música ou um momento com essa pessoa vale mais que um presente caro.
- Ao comprar presentes para a família e os amigos, procure controlar o impulso consumista. Compre menos, opte pelo "amigo secreto" e estabeleça um limite de gastos.
- Dê presentes alternativos. Faça você mesmo alguns dos seus presentes ou compre produtos artesanais feitos por comunidades, cooperativas ou entidades do terceiro setor e, sempre que possível, opte por objetos feitos com matéria-prima reciclada.
- Produtos pirateados ou contrabandeados não são boas opções. Ao presentear com produtos dessa origem você estará contribuindo para o crime organi-

zado e aumento da violência. Opte por produtos de empresas social e ambientalmente responsáveis.

- Reduza o impacto das compras. Uma das formas é usar o mínimo de embalagem possível. Prefira embalagens duradouras e que possam ser reutilizadas, tal como os cosméticos que adotam o refil. Ao embrulhar, use papéis e embalagens reciclados ou faça compras pela internet. Dessa forma, a mercadoria vai diretamente do Centro de Distribuição para sua casa, evitando maiores gastos de combustível no transporte de produtos.
- Faça uma decoração consciente. Opte por uma árvore de Natal natural plantada em um vaso, de modo a poder usá-la no próximo ano. Reaproveite os enfeites dos anos anteriores e, na compra de novos, prefira os artesanais ou feitos a partir de materiais reciclados. Após as festas, guarde com cuidado e reutilize-os. Na decoração com luzes, use lâmpadas de baixo consu-

mo e apague-as antes de dormir.

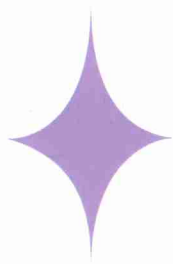
- O Natal é uma boa época para você doar o que não usa e que pode ser útil para outras pessoas. Aproveite esta época para fazer doações. Ao apoiar entidades que acolhem os menos favorecidos, você estará contribuindo para que tenham um Natal mais feliz.
- Mensagens de natal e votos de um feliz ano novo sempre são bem vindas. Ao enviar cartões, opte por cartões e embalagens reciclados ou faça uso da internet para enviar sua mensagem.
- Ao se preparar para as férias, procure escolher hotéis e pousadas verdes, que se preocupam o meio ambiente. Há uma ONG chamada Instituto de hospitalidade que junto com o Sebrae, tem o Bem Receber, um programa nacional de qualificação e certificação de profissionais e da gestão sustentável para hospedagens.

Imóvel Sustentável, porque o Mundo Muda!

www.rambo.com.br
Fone: (47) 3363-5104

RAMBO[®]
Construindo Ambientes Saudáveis

Balneário Camboriú-SC



Conheça as necessidades do seu "LADO CRIANÇA"

NO MÊS QUE CELEBRAMOS O DIA DAS CRIANÇAS, FAZEMOS UM CONVITE À NOSSA CRIANÇA INTERIOR PARA RELEMBRAR E RESGATAR SENTIMENTOS DE PUREZA, INOCÊNCIA E ESPONTANEIDADE.

POR ROSEMEIRE ZAGO

Geralmente, lembramos de todas as crianças que estão à nossa volta: filhos, primos, netos, sobrinhos, vizinhos, filhos de amigos, mas, provavelmente nos esquecemos da principal: nossa criança interior. É isso mesmo, dentro de cada um de nós existe uma criança de 3, 4 ou 7 anos precisando muito de nós. Embora isso possa parecer estranho, é muito importante esse reencontro para nosso crescimento emocional, pois através do contato com nossa criança podemos curar muitas de nossas feridas e compreender muitos de nossos conflitos.

Você se lembra do brinquedo preferido que teve quando criança? E qual foi o momento mais feliz da sua infância? Quantas coisas você fazia quando criança que nem se lembra mais? Por onde anda aquele sentimento de alegria, espontaneidade, ânsia em crescer? Por que não resgatar o que era bom? A criança é uma das maiores fontes de alegria e ao resgatar esta alegria, ficamos mais inspirados, criativos e menos estressados. Se a sua criança e criatividade ficaram adormecidas, desperte-as!

Todos nós temos dois aspectos em nossa personalidade: o adulto e a criança. A criança interior representa todas as nossas lembranças da infância, nossas emoções, nossos sonhos. É a fonte da criatividade, a promessa de futuro, o símbolo da transformação e crescimento. Contém os sentimentos, lembranças e vivências da infância. É a totalidade da psique, a parte genuína que perdemos quando adultos. É tudo o que foi abandonado e, ao mesmo tempo, é divinamente poderoso. Ela é o ser, o sentir, o vivenciar e o viver. É pura sensibilidade. Está presente em nossas fantasias, devaneios, sonhos, desejos, imaginações, intuições e principalmente, em nossas emoções.

Também quando você brinca, tem prazer naquilo que faz. Está presente também na parte de nossa psique que vivencia a angústia e o sofrimento. Quando você chora, quem está chorando é sua criança; abandonada, sozinha. Quando você cria algo também é sua criança. Ela é nossa maior fonte de criatividade e busca do prazer. Mas, infelizmente, quando adultos, muitos buscam esse prazer na fuga pela comida, no álcool, nas drogas, porém de forma destrutiva.

A característica de um adulto com sua criança interior abandonada é quando está quase sempre com medo de estar errado, é como se a criança que foi um dia, acreditasse ser essa a razão por ter sido rejeitada, abandonada. Primeiro por seus responsáveis e depois pelo seu próprio adulto. Desenvolve assim a necessidade de ser perfeita, buscando aprovação dos outros por estar desconectada com quem realmente é. Perde-se a conexão com ela ainda criança, quando sentia que seus sentimentos não importavam, não se sentindo valorizada e amparada. Quando não sentia permissão para expressar sentimentos de tristeza, raiva, perda, frustração. As cobranças também contribuem para esse afastamento, principalmente as internas. Temos que produzir até quando estamos em férias ou na praia num sábado de sol, não se pode perder tempo. Não se admira mais a natureza, as coisas simples. O dinheiro se sobrepõe ao carinho, a atenção, ao amor. Os fracassos, as decepções, a culpa, a humilhação, tudo conduz à perda da criança. Para os adultos, brincar implica em ir a restaurantes, beber e ter poder. Brincar é muito diferente, é o que acontece de forma espontânea, não planejada, quando você joga apenas para brincar, não ganhar.

A necessidade de encontrar a criança interior faz parte da jornada de todo ser humano que se encaminha na direção do autoconhecimento e de sua totalidade. Ninguém teve uma infância perfeita. Todos nós carregamos questões inconscientes que não foram resolvidas. Sabemos que 80 a 95% das pessoas não receberam atenção adequada quando criança, por isso o resgate da criança interior se torna a tarefa da maioria das pessoas. Afinal, o que há de mais rico e sagrado dentro de cada um de nós e que ninguém

FABIAN DIAS

Engenheiro Mecatrônico e Terapeuta Holístico

fabiansdias@yahoo.com.br - www.fabiandias.com.br

O que é EGO?

RECONHECER OS SENTIMENTOS EGÓICOS E A NOSSAS MÁSCARAS É O PRIMEIRO PASSO PARA A CONSCIÊNCIA DIVINA, MAS SAIR DA ZONA DE CONFORTO E ENFRENTAR AS MUDANÇAS SÃO DESAFIOS A SEREM TRANSCENDIDOS POR TODOS OS SERES HUMANOS.

POR FABIAN DIAS

Segundo a psicanálise de Sigmund Freud (1856 – 1939), o ego é uma instância da personalidade, uma instância psíquica da realidade, sendo o nosso “eu” mais perceptível. O ego contém a ilusão de propriedade. Normalmente nos utilizamos de palavras como “meu”, “minha”, “mim”, etc., pois o ego tende a identificar o “ter” com o “ser”, vivendo sempre pela comparação, ou seja, quanto mais eu possuo, mais eu sou. Estamos sempre rotulando pessoas ou situações. Isso é o ego. Quando nos identificamos com ele, temos uma percepção equivocada da realidade, de quem somos e temos um sentido ilusório da nossa identidade.

Uma característica do ego é levar tudo para o lado pessoal, possuindo uma atitude reativa, encontrando a falha e o erro nos outros. O estar “certo” fortalece o ego, deixando a pessoa com sensação de superioridade, fortalecendo ainda mais a separação do verdadeiro eu, da essência. Quando nos sentimos ofendido, magoado, atingido, injustiçado, é o ego que está se

pronunciando, pois a nossa Essência nunca se magoa. Ela é divina, é a própria manifestação da Divindade. Quem se ofende e se magoa é uma máscara criada pelo ego. Todos nós temos máscaras criadas para se proteger. Carregamos uma série de preconceitos e julgamentos conosco, “certo” e “errado” é um bom exemplo para a manifestação do ego.

Tudo o que percebemos, pensamos ou sentimos é somente uma pequena e superficial camada da realidade. Quando tomamos consciência da ilusão (controle, material, poder, medo...) ela se dissolve. Como diz Eckhart Tolle em O Despertar de Uma Nova Consciência: “A identificação da ilusão é o seu fim”. A consciência liberta!

Segundo Samuel Aun Weor (1917 - 1977), “O Sentimento do Ser (essência) é sempre correto, mas o sentimento do Eu (ego) é um sentimento equivocado, é um sentimento falso... Só a Consciência pode lhes dar um Sentimento Real do Ser.”

Segundo Wayne W. Dyer existem sete passos para superar o controle do ego. São eles:

1 – PARE DE SE SENTIR OFENDIDO

É o ego no controle convencendo você que o mundo não deveria ser como é. Quem se sente ofendido é a máscara, é o ego, a sua Essência Divina jamais se ofende. Ficar ofendido cria o mesmo tipo de energia destrutiva que, a princípio, o feriu, e leva a agressão.

2 – ABANDONE O QUERER VENCER

O ego nos divide entre ganhadores e perdedores. Você não se resume às suas vitórias e conquistas. Não há perdedores num mundo onde compartilhamos da mesma fonte de energia, existem apenas experiências, e estas servem para o nosso aprendizado e crescimento. Quando paramos com a necessidade de vencer estamos nos colocando numa posição de observador, percebendo e apreciando tudo sem a necessidade de “troféus”. Esteja em paz.

3 – ABANDONE O QUERER ESTAR CERTO

O ego impulsiona a julgar e querer estar certo, sendo a raiz de muitos conflitos. Ao deixar de querer estar certo, você fortalece a sua conexão com a Fonte.

4 – ABANDONE O QUERER SER SUPERIOR

É bem recomendável nos concentrarmos em ser melhores do que fomos, do que em sermos melhores do que os outros. Quando projetamos sentimentos de superioridade, estamos fortemente nos identificando com o ego.

5 – DEIXE DE QUERER TER MAIS

A palavra preferida do ego é “mais”, nunca está satisfeito, nunca é o suficiente. Já estamos “lá”, quando percebemos que ao eliminarmos a necessidade de “mais” as coisas chegam até você no momento exato, nem um segundo atrasado nem um segundo adiantado, sempre no momento exato. Nesse estado você permite que a abundância lhe banhe, você se alinha com a Fonte e deixa a energia fluir.

6 – ABANDONE A IDÉIA DE VOCÊ BASEADO EM SEUS FEITOS

O ego lhe faz acreditar que você é o que você realiza. Você não é esse corpo físico e seus feitos. Tudo emana da Fonte. Você e a Fonte são um só! Quanto menos apego a seus feitos e realizações, mais paz e gratidão, maior a conexão com o Divino.

7 – DEIXE SUA REPUTAÇÃO DE LADO

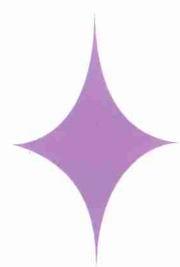
A reputação existe na mente dos outros, você não tem controle sobre isto. Conecte-se com o coração e deixe fluir a beleza do Divino que vem de dentro de você. O caminho é sempre interno, buscando fora estamos nos afastando cada vez mais da nossa Essência.



poderá nunca pegar, roubar, levar se não tiver nosso consentimento? Nossos sentimentos! E só chegamos nele através da Criança Interior.

As pessoas tendem a confundir ser criativo com ser infantil, inconveniente, e uma coisa não tem nada a ver com a outra. A criança é pura emoção. Quem não consegue ter controle das suas emoções é porque não reconhece as necessidades da criança e nem sabe que seus descontroles são reações dela. Quando há dificuldade em vivenciar as próprias emoções, fica mais difícil o processo de individuação e autoconhecimento. Quando há esse reencontro, há uma transformação, uma mudança de perceber a vida. Transformamos nossa consciência, crescemos, transcendemos, vivenciamos mais poder pessoal e de escolhas. Não permitimos mais relacionamentos doentes e destrutivos e começamos a assumir mais a responsabilidade pela nossa felicidade, a ter respeito pelos nossos sentimentos.

Há ainda um resgate da espontaneidade de pensamento, a autenticidade, criatividade na solução de problemas, formas originais de expressão, capacidade de arriscar-se, ir a busca de oportunidades, e o mais importante, ao aprender a cuidar de sua própria criança: maior equilíbrio emocional. A criança interior amada é instintiva, confiante, intuitiva, criativa, imaginativa, curiosa, apaixonada, suave, sensível. O resgate da criança interior é o elemento mais importante do trabalho terapêutico. É a maior fonte de autoconhecimento. Aumenta a auto-estima e provoca paz e alegria. É a essência do amor, o verdadeiro encontro consigo mesmo. É quando você aprende a se amar!



MEDITAÇÃO

Consciência e Bem-estar

PRÁTICA QUE BUSCA A CONSCIÊNCIA DO CORPO, DA MENTE E DO ESPÍRITO.

POR SABHINE A. F. ZANIN

Foto de João Vianna para Devi Active Wear



Foto do calendário 11 / 2012 da marca de roupas Devi que tem a verba revertida para o Lar Recanto do Carinho, de Florianópolis. devi.com.br / recantodocarinho.org.br

Já muito conhecida por nós ocidentais, a meditação é uma prática que faz parte da rotina diária dos orientais. É um desafio para muitos, pois na correria do dia-a-dia, as pessoas esquecem de olhar para si mesmas e permanecem inconscientes do seu corpo, das suas emoções e da sua mente.

Meditação não é concentração ou introspecção. A diferença é sutil, mas enorme. Meditar significa estar consciente de si mesmo, nenhum pensamento, nenhuma emoção, nenhuma ação. Observação é meditação. O que você observa é irrelevante, a qualidade da observação, de estar consciente, alerta, é meditação. É aprender a testemunhar, fazer o que for com consciência.

O primeiro passo para a consciência é tornar-se atento ao seu corpo, cada movimento. E, à medida que você vai tornando-se consciente, começa a acontecer algo incrível, muitas coisas que costumava fazer simplesmente desaparecem: seu corpo fica mais relaxado e harmonizado. O segundo passo é tornar-se cons-

ciente dos seus pensamentos. O próprio fenômeno de observar a mente, a transforma. E o terceiro passo é fazer o mesmo com suas emoções, que é o mais difícil. É necessária uma observação mais profunda. Quando os três passos são conscientes e tornam-se um, o quarto fenômeno acontece. Este é um presente para as pessoas que passaram pelos outros três, é a consciência definitiva.

A meditação tem muitos benefícios para o bem-estar e saúde diminuindo, por exemplo, a insônia, o stress, a ansiedade, a hipertensão, a depressão, os conflitos emocionais e a falta de concentração. Se for associada a terapias complementares e tratamentos, pode auxiliar na cura de câncer e tumores.

No ocidente acredita-se que para meditar é necessário estar sentado em posição de lótus em silêncio. Na verdade existem várias técnicas de meditação, pois para silenciarmos a mente podemos utilizar meios até chegarmos no estágio de conseguirmos simplesmente ficar em silêncio, a qualquer hora em qualquer lugar.

Técnicas para auxiliar na meditação:

Ativas: normalmente tem de 3 a 5 estágios, com música. Os primeiros estágios envolvem movimentos corporais (já que estamos acostumados a sempre estar fazendo alguma coisa), seguidos de relaxamento e, às vezes, celebração. Os movimentos corporais são ótimos para colocarmos tudo para fora, catarse, assim fica mais fácil silenciar a mente. De olhos fechados e, em alguns casos, de olhos abertos.

Guiadas: baseadas na imaginação, uma vez que você entra em sintonia com a imaginação, facilita voltar-se para dentro. A imaginação é poder em potencial. Com música ou sem, uma pessoa vai dizendo e conduzindo o que deve ser feito e sentido, de olhos fechados.

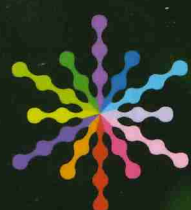
Com Música: com um ou mais estágios, essa técnica consiste simplesmente em ficar sentado ou deitado relaxando com a música, percebendo o corpo, a mente e as emoções, de olhos fechados. **Silêncio:** estar em posição confortável, observando o interno e o externo, de olhos fechados.

Silêncio: estar em posição confortável, observando o interno e o externo, de olhos fechados.

Escolha o método mais adequado para você, o importante é procurar estar sempre com roupas confortáveis, em posição cômoda para o corpo, num ambiente adequado e sem compromissos (celular e telefone desligados). Não importa se são 5 ou 60 minutos, este tempo deve ser reservado para você estar com você mesmo. Seja paciente e não espere resultados imediatos, quando menos esperar, o silêncio e a paz interior estarão presentes sem nenhum esforço. Quando isto acontecer, você pode abandonar os métodos e técnicas, pois a meditação já está. A meditação é um mistério, pode ser uma ciência, uma arte ou uma terapia. Simplesmente esteja alerta e consciente de si mesmo.

Sugestão: Meditação do Riso

Quando acordar, de manhã, antes de abrir os olhos, se espreguice, se alongue e durante 3 ou 4 minutos e depois comece a rir, por cinco minutos. Apenas ria! No começo você provoca o riso, mas logo se torna espontâneo e isto transformará o seu dia!



holisticka

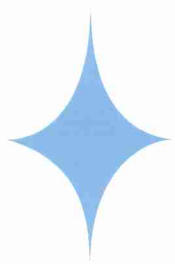
por uma vida inteira

www.holisticka.com

YOGA · PILATES · REIKI
DEEKSHA · FLORAIS
AYURVEDA · TERAPIA CHINESA
TAROTERAPIA · RADIESTESIA E RADIÔNICA
YOGA MASSAGEM AYURVÉDICA
TERAPIA INTEGRADA · MEDITAÇÃO

curiosos | retiros | festivais | jantares | vivências | atendimentos | palestras | oficinas | estudos

Rua Triângulo Mineiro, 60 (próximo ao Tênis Clube) - Centro - Joinville - 47 3207 0899 | 47 9676 4919



DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

ESTUDOS CONFIRMAM QUE AS DOENÇAS FÍSICAS SÃO RESULTADOS PSICOSSOMÁTICOS DO QUE PENSAMOS E SENTIMOS.

POR VIVIAN FLORES



A Organização Mundial de Saúde - OMS já confirmou que 80% das doenças consideradas crônicas são de origem emocional. Segundo o livro *A Doença Como Caminho*, de Thorwald Dethlefsen e Rüdiger Dahlke, "saúde" é quando as várias funções corporais se desenvolvem num conjunto harmonioso, mas se alguma função falha, ela compromete a harmonia do todo e, então, chamamos de "doença". Portanto, a doença significa a perda relativa da harmonia, ou o questionamento de uma ordem até então equilibrada. A perturbação da harmonia no entanto, acontece na consciência e no âmbito da informação e se mostra pura e simplesmente no corpo. Assim conclui que, se a consciência de uma pessoa se desequilibra, o fato se torna visível e palpável na forma de sintomas corporais.

Para Louise L. Hay, psicóloga americana, consultora, instrutora metafísica e autora dos livros *"Cure seu corpo"* e *"Você pode curar a sua vida"*, afirma que sintomas de uma doença no corpo físico são resultados psicossomáticos do que pensamos e sentimos durante toda vida. O corpo físico expressa = somatiza o que pensamos e sentimos. "Acredito que criamos todas as "doenças" de nosso corpo. Ele, como tudo o mais na vida, é um reflexo dos nossos pensamentos e crenças interiores. O corpo está sempre falando conosco, só precisamos parar para ouvi-lo. Cada célula sua reage a cada pensamento que você tem e cada palavra que fala. Modelos contínuos de pensar e falar geram posturas, comportamentos, confortos ou desconfortos. A pessoa que tem um rosto sempre sombrio não criou essa condição tendo pensamentos alegres e carinhosos. É necessário termos uma ampla visão do complexo que somos: físico, mental, emocional e espiritual. E medicina muito antigas já falavam desta complexidade. Não somos apenas um corpo físico! É necessário uma abordagem metafísica, além do físico."

Ela afirma que somos 100% responsáveis por tudo de ruim que acontece no nosso organismo. "Todas as doenças têm origem num estado de não-perdão", diz a escritora. Sempre que estamos doentes, precisamos descobrir a quem precisamos perdoar. Quando estamos empacados num certo ponto, significa que precisamos perdoar mais. Pesas, tristeza, raiva e vingança são sentimentos que vieram de um espaço onde não houve perdão. Perdoar dissolve o ressentimento.

Por exemplo, de acordo com os estudos científicos da psicóloga, na questão diabetes - em linguagem corporal, há padrões de crenças subconscientes de que: "acabou o doce da vida", sonhando com o que poderia ter sido ou tido, tristeza profunda, necessidade de controlar, derramando amor em vez de expressar o amor, deixa-o se esvaír. Desejo de ser amado. Carência afetiva. A diabete como doença é excesso de açúcar no sangue. A insulina é uma substância produzida pelo organismo e tem por finalidade colocar a glicose dentro da célula, para que esta possa produzir a energia necessária à vida. É uma doença que se desenvolve quando o organismo produz pouca ou nenhuma insulina. E sem insulina a glicose não entra na célula. Enquanto as células morrem por falta de açúcar e energia, o sangue se transforma em um melado, cheio de glicose que não pode entrar na célula. O pâncreas é o órgão responsável pela produção da insulina. Quanto mais açúcar se come, mais o pâncreas tem que trabalhar. Quando ele para de funcionar, acontece a diabete. Concluindo, o doce supre a carência, traz energia e vida ao organismo, mas em excesso pode se tornar uma doença, mesmo que ainda sejamos inconscientes disso.

A seguir, você vai conhecer uma relação de algumas doenças e suas prováveis causas e possíveis padrões mentais que criam doenças no corpo, elaboradas por Louise L. Hay.

DOENÇAS/CAUSAS:

- Amigdalite:** emoções reprimidas, criatividade sufocada.
- Anorexia:** ódio ao externo e de si mesmo.
- Apendicite:** medo da vida; bloqueio do fluxo do que é bom.
- Arteriosclerose:** resistência; recusa em ver o bem.
- Artrite:** crítica conservada por longo tempo.
- Asma:** sentimento contido, choro reprimido.
- Bronquite:** ambiente família inflamado; gritos, discussões.
- Câncer:** mágoa profunda, tristezas mantidas por muito tempo.
- Colesterol:** medo de aceitar a alegria.
- Derrame:** resistência; rejeição a vida.
- Diabetes:** tristeza profunda.
- Diarréia:** medo, rejeição, fuga.
- Dor de cabeça:** autocrítica, falta de autovalorização.
- Enxaqueca:** medos sexuais; raiva reprimida. Pessoa perfeccionista.
- Fibromas:** alimentar mágoas causadas pelo parceiro.
- Frigidez:** medo; negação do prazer.
- Gastrite:** incerteza profunda; sensação de condenação.
- Hemorroidas:** medo de prazos determinados; raiva do passado.
- Hepatite:** raiva, ódio; resistência a mudanças.
- Insônia:** medo, culpa.
- Labirintite:** medo de não estar no controle.
- Meningite:** tumulto interior; falta de apoio.
- Nódulos:** ressentimento, frustração, ego ferido.
- Pele (acne):** individualidade ameaçada; não aceitar a si mesmo.
- Pneumonia:** desespero, cansaço da vida.
- Pressão alta:** problema emocional duradouro não resolvido.
- Pressão baixa:** falta de amor em criança; derrotismo.
- Prisão de ventre:** preso ao passado; medo de não ter dinheiro suficiente.
- Pulmões:** medo de absorver a vida.
- Quistos:** alimentar mágoa; falsa evolução.
- Resfriados:** confusão mental, desordem, mágoas.
- Reumatismo:** sentir-se vítima. Falta de amor; amargura.
- Rinite alérgica:** congestão emocional; culpa; crença em perseguição.
- Rins:** crítica, desapontamento, fracasso.
- Sinusite:** irritação com pessoa próxima.
- Tireóide:** humilhação.
- Tumores:** alimentar mágoas; acumular remorsos.
- Úlceras:** medo; crença de não ser bom o bastante.
- Varizes:** desencorajamento; sentir-se sobrecarregado.

Portanto, para Dethlefsen e Dahlke, assim que as pessoas entenderem a diferença entre doença e sintoma, suas atitudes e formas de abordar a doença se modificarão com rapidez. O sintoma não será mais visto como um grande inimigo, e seu objetivo maior de resistir-lhe e destruí-lo deixará de ter razão. Em vez disso, descobrirão no sintoma um companheiro capaz de ajudá-las a descobrir o que lhes falta. Dessa maneira, poderão vencer a própria doença. Nesse momento, o sintoma se transforma numa espécie de professor que nos ajuda em nosso esforço de nos desenvolvermos e tomarmos cada vez mais consciência de nós próprios, nos autoconhecendo.

Livros:
VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA
Como despertar idéias positivas, superar doenças e viver plenamente.

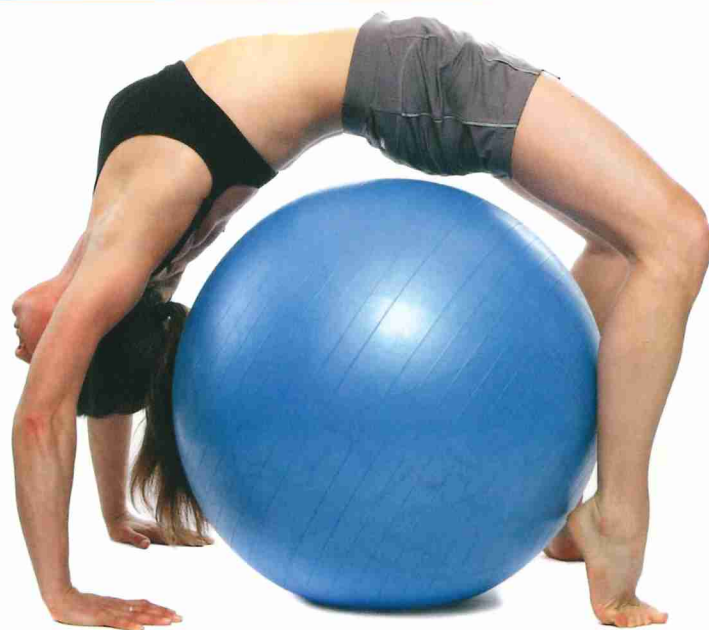
A Doença Como Caminho
Thorwald Dethlefsen e Rüdiger Dahlke



Pilates

MÉTODO QUE PROPORCIONA FORÇA, FLEXIBILIDADE, ENRIJECIMENTO MUSCULAR E CONSCIÊNCIA CORPORAL.

POR VIVIAN FLORES



Com a chegada do verão o Pilates se destaca como uma das atividades mais completas para deixar o corpo em forma e a mente equilibrada, pois tem como base o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo e um sistema de exercícios que coordena os movimentos e a respiração. Foi desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates e quando criou esses exercícios teve várias influências, entre elas, a Hatha Yoga, pois percebeu que ao integrar mente e corpo, conseguia bons resultados. E, tanto no Pilates como na Yoga, trabalha-se a concentração, a consciência, o autocontrole, a respiração e o alongamento. “É a completa coordenação de corpo, mente e espírito”, definiu Joseph Pilates.

Segundo Colleen Craig, criadora da técnica adaptando o método Pilates aos exercícios com bola, “Joseph Pilates juntou os melhores aspectos das disciplinas dos exercícios orientais e ocidentais, é o equilíbrio desses dois mundos. Do Oriente, Pilates trouxe as filosofias de contemplação, relaxamento e a ligação entre corpo e mente. Do Ocidente, trouxe a ênfase no enrijecimento muscular e a força, a resistência e a intensidade de movimento. Seu método utiliza o corpo inteiro, e não apenas uma parte dele. Usando o corpo inteiro, equilibra-se o uso de grandes músculos superficiais com profundos e pequenos músculos de resistência, responsáveis por manter a força interior.”

Desde a década de 90 o Pilates tem se popularizado e hoje, praticamente todas as academias conceituadas do Brasil oferecem aula. O objetivo principal é definir a região central do corpo humano, que são os músculos da coluna, do quadril, das coxas e do entorno

do abdômen. Fortalecer essa região é a melhor maneira para garantir uma boa sustentação para o corpo humano. Os exercícios propostos têm o objetivo de aliviar a sobrecarga na coluna e assim diminuir a dor, trabalho de força e equilíbrio entre a musculatura abdominal e músculos da coluna com o alinhamento corporal, reeducando a postura. A aula de Pilates também pode ser feita com o auxílio de uma bola, fazendo com que as pessoas consigam se alongar com apoio total e também manter o seu equilíbrio através da força necessária, que é medida de acordo com a altura e o peso de cada um.

Para Andreia Debossan, professora do Prana e Yoga e do SPA Infinity Blue, “um fator importante no Pilates é a ampliação da capacidade respiratória, que melhora a circulação sanguínea e o desenvolvimento de uma musculatura abdominal forte, pois massageando os órgãos internos a respiração faz uma desintoxicação na corrente sanguínea bombeando melhor o sangue que vai para o coração. Esse processo traz uma sensação de “bem estar” melhorando então a qualidade de vida da pessoa”. Como trabalha há sete anos com yoga e há seis com Pilates, ela diz que ainda complementa as suas aulas com técnicas orgânicas e respiratórias do yoga, incluindo um relaxamento no final da aula, que proporciona um completo bem-estar aos seus alunos.

O método tem sido muito recomendado também por médicos, osteopatas, fisioterapeutas, neurologistas, que também descobriram a eficácia e tem usado como tratamento complementar. Nos Estados Unidos já é muito comum e os benefícios são tantos que está surgindo outra tendência, a oferta de Pilates dentro

dos hospitais. Em São Paulo, os Hospitais Brasil, integrante da Rede D’Or, e Albert Einstein e no Rio de Janeiro a Clínica Cardiomex já fazem este trabalho. “Usamos como continuidade do tratamento ortopédico em pacientes que tiveram alta”, explica a fisioterapeuta Simone Przewalla, do Albert Einstein, segundo a Revista Isto É.

De acordo com Andreia, pode ser praticado todos os dias, ou no mínimo 2 vezes por semana pois, quando bem treinada, a musculatura do corpo não sofre fadiga a ponto de ser necessário um longo período de repouso. O valor cobrado pelas aulas de Pilates é um pouco mais caro que as aulas de ginástica de academia, devido ao alto nível da formação dos profissionais e ao custo de investimento inicial em equipamentos de qualidade, além do atendimento personalizado característico do método, pois as aulas podem ser individuais ou para grupos de 3 a 4 pessoas, no máximo. Como é baseado na atenção e consciência corporal, o olhar do professor está sempre atento a cada movimento do aluno.

Os benefícios:

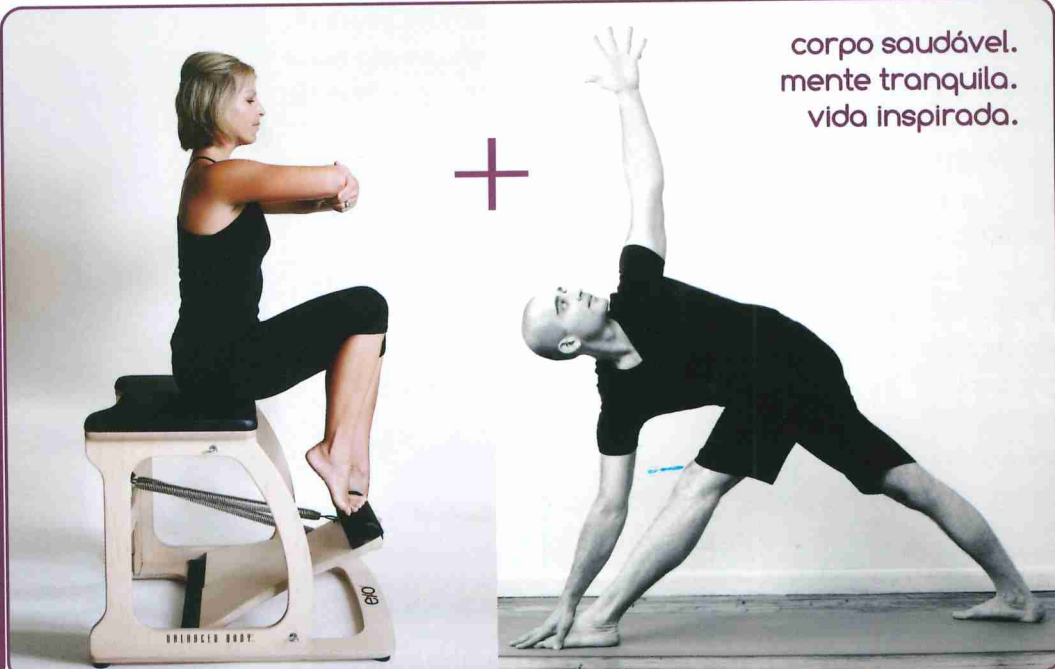
- aumento de força
- maior controle muscular
- integração corpo e mente
- melhora da capacidade respiratória
- aumento da flexibilidade
- fortalecimento
- correção da postura
- reestruturação do corpo
- prevenção de lesões
- aumento da consciência corporal
- aumento da auto-estima
- alívio de dores musculares



PRANA
& YOGA
combo

Yoga + Pilates

rua 910, n 599 3363.1905
contato@pranaeyoga.com.br
pranaeyoga.blogspot.com



corpo saudável.
mente tranquila.
vida inspirada.

Junte-se a nós...

O estúdio localizado no coração de Balneário Camboriú foi desenvolvido especialmente para ser um espaço de bem-viver, saúde e cultura com uma abordagem humanista e personalizada.

Em um ambiente acolhedor, oferecemos diversas linhas de prática e com dezenas de aulas diferenciadas, visando aperfeiçoamento, aproveitamento e compreensão maior do praticante.

Acreditamos que para atingir a felicidade o ser humano precisa alcançar o equilíbrio integral!

PLÁSTICA SEM CIRURGIA?

É o ACCENT XL, conhecido mundialmente como a PLÁSTICA SEM CORTE, para homens e mulheres, e esse novo aparelho já esta na KLINIK.

Ele reduz significativamente a CELULITE, GORDURA LOCALIZADA e principalmente a FLACIDEZ, definindo os contornos de corpo e rosto! DE 5 A 10 SESSÕES!

O que é o ACCENT?

Resultado de um grande avanço tecnológico, o ACCENT XL é um aparelho que emite radiação eletromagnética de alta frequência, estimulando intensamente a produção de colágeno e aumentando o metabolismo das células gordurosas, sem danificar a pele, de forma não invasiva e indolor.

Indicações:

- Flacidez Corporal e Flacidez Facial (prevenção e tratamento)
- Rugas Faciais. Redução significativa de poros dilatados, acne e cicatrizes de acne
- Gordura localizada e celulite (principalmente quando associada a flacidez)
- Irregularidades e fibrose após cirurgias de lipoaspiração
- Estrias em regiões de flacidez de pele (ex.: abdômen e glúteos)
- Skin Tightening, recontorno corporal e facial.

Áreas que podem ser tratadas :

- Testa e queixo (regiões malar, mandibular e ângulo da [mandíbula].
- Região submentoniana (papadas).
- Sulcos nasolabial e nasogeniano (bigode chinês).
- Linhas "marionete" da face (dobras faciais).
- Região temporal, periorbitais e pés-de-galinha.
- Abdômen completo e flancos.
- Gluteos, coxas (anterior, interno e posterior) e culotes.
- Regiões dorsal (costas) e peri-escapular (linha do soutien) além de braços.

Confira alguns resultados de quem apostou neste tratamento.



MEDICINA . LASER . ESTÉTICA
Novo LASER de CO2 fracionado
Dr. Eduardo de Poli
CRM 8685

klinik
SAÚDE - FISIOTERAPIA - ESTÉTICA

Health Club

www.kliniksaude.com.br

Agende sua consulta.
47.3363.5449
Rua 2950, nº 117, Sl. 01
Ed. Acquabella,
Bal. Camboriú . SC

Diet ou Light

ALTERNATIVAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CONHEÇA UM POUCO DAS CARACTERÍSTICAS DOS ALIMENTOS DIET E LIGHT QUE ESTÃO EM PROFUSÃO NO MERCADO E APARECEM COMO ALTERNATIVA PARA ALIMENTOS MENOS CALÓRICOS E PARA CONSUMIDORES COM RESTRIÇÕES

POR NATAN BERNARDO BALDO

Há alguns anos encontrar alimentos identificados com a característica diet e light era raro. Apenas alguns poucos com preços bastante elevados eram encontrados. Mas hoje em dia, eles estão em profusão e pode-se encontrar quase tudo - de pães a molhos - em versões menos calóricas. Mas qual é a diferença e para quem são mais indicados os alimentos diet e light? Conheça as diferenças entre esses alimentos, algumas informações básicas e confira também dicas de alimentação. Os alimentos diet trocam, basicamente, o açúcar pelo adoçante. Em geral, o alimento diet é mais doce que a versão original, porém o adoçante não eleva o nível de glicose no sangue, afinal sua função é somente adoçar. Já os alimentos light foram desenvolvidos para as pessoas que necessitam diminuir o consumo de algum nutriente no organismo, como por exemplo as calorias, para quem está em dieta e precisa perder peso; gorduras, para quem está controlando o colesterol e sódio para quem está controlando a hipertensão arterial, explica a nutricionista Daiana P. E. Andreolla do restaurante Toque Natural e da clínica Spazio Di Vita, em Balneário Camboriú.

“Deve-se tomar cuidado com a quantidade consumida de alimentos light, pois o que se observa na prática é que as pessoas optam pelos alimentos em versões light e consomem uma quantidade maior desse mesmo alimento, anulando assim o possível benefício para sua alimentação”, finaliza a nutricionista.

Geralmente procurados por pessoas que adotam uma dieta mais leve, que querem perder peso ou por diabéticos, os alimentos diet e light são indicados para todos que queiram manter uma vida saudável e reduzir o risco de desenvolver algum desequilíbrio como pressão alta, triglicerídeos e colesterol em taxa elevada.

A nutricionista Thais Souza, da rede de lojas de alimentos naturais Mundo Verde, comenta que para auxiliar na prevenção do diabetes, doença causada pelo elevado nível de glicose no sangue, é indicado o consumo de alimentos que são fontes de fibras, como os grãos integrais (quinua, aveia, amaranto) e a farinha de banana verde, que retardam a absorção de glicose pelo organismo. Além disso, deve-se evitar o consumo de açúcar em excesso e aumentar a ingestão de frutas, verduras e legumes, de preferência orgânicos. Adotar hábitos de vida saudáveis é fundamental para a prevenção de doenças, dentre elas, o diabetes.

Ana Isabel Alves Frazão de Carvalho, 28 anos, estudante de Direito, convive com o diabetes desde criança e ressalta que viver com pouco açúcar não é uma tarefa fácil, uma vez que existem muitas opções tentadoras e fáceis de serem encontradas. “Viver com pouco açúcar é, inclusive, mais caro, pois os alimentos mais saudáveis possuem preços mais elevados”, comenta.

Os diabéticos precisam entender e se conscientizar que não conseguem metabolizar os carboidratos de

forma rápida e eficiente, portanto, não devem consumir nada que contenha açúcar simples. “Bolos, doces em geral, pão branco e macarrão são alguns exemplos de alimentos a serem evitados”, destaca a nutricionista Daiana. “Por isso, a versão diet foi desenvolvida, para que os diabéticos possam comer alimentos doces, mas que não elevem seu nível de glicose no sangue”, finaliza.

Consumir alimentos na versão diet, eliminar o açúcar ou então substituí-lo por adoçantes são costumes que devem ser sempre seguidos pelos diabéticos. “Com o passar do tempo o organismo se acostuma a viver com essas restrições das quais os diabéticos são submetidos”, comenta a estudante de Direito e diabética. “E para quem não é diabético, mas prefere optar por uma alimentação saudável, as duas versões de produtos - light e diet - são indicadas, mas deve optar por adoçantes naturais como a sucralose ou a stévia. Adoçantes como o aspartame, o ciclamato e a sacarina possuem bases químicas e o nosso organismo não consegue fazer a metabolização adequada destes compostos”, analisa Daiana.

É fundamental, para o diabético, seguir uma dieta saudável. “A reeducação alimentar é um desafio e também um exercício diário, que precisa ser realizado com consciência e paciência”, finaliza a estudante Ana Isabel. Segue abaixo uma receita de sobremesa para diabéticos.



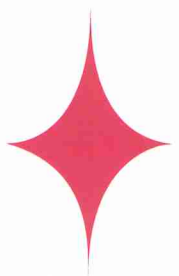
FROZEN DE IOGURTE COM CALDA DE MORANGO SEM AÇÚCAR

Ingredientes:

- 2 potes de iogurte natural, sem adição de açúcar
- 1 xícara (chá) de geléia de morango sem adição de açúcar
- 8 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 1 lata de creme de soja (substituto do creme de leite)
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão

Modo de Preparo:

Bata o iogurte, o adoçante, o suco de limão e o creme de soja no liquidificador. Transfira a mistura para um recipiente de vidro, cubra e leve ao freezer por aproximadamente 6 horas. Retire do freezer e bata em batedeira até obter um creme. Cubra novamente e leve ao freezer por mais 3 horas. Retire do freezer e cubra com a geléia de morango.



Com que roupa eu vou?

A SUSTENTABILIDADE QUESTIONA O RITMO FRENÉTICO DOS LANÇAMENTOS DE MODA E PROPÕE UM NOVO MOVIMENTO: O SLOW FASHION

POR GRAZIELA MORELLI

Você tem a sensação de que tudo, inclusive a moda, está num ritmo tão acelerado que fica cada vez mais difícil alcançar? Pois tudo isso acaba provocando uma angústia em muitas pessoas e a sensação é de não conseguir mais aproveitar as boas coisas da vida.

Vivemos em um tempo em que tudo é instantâneo e o fast fashion apresenta lançamentos de moda quase diariamente em peças praticamente descartáveis, seja pela sua qualidade, seja pelas linhas e volumes de uma moda muito efêmera.

Preocupado com essa velocidade e o uso intensivo de recursos naturais para produtos quase descartáveis e inspirado pelo movimento slow food, foi criado o slow fashion que tem a intenção de atender os consumidores de moda com maior consciência ética e respeito com o meio ambiente. O slow fashion integra as roupas feitas para durar. Peças que fogem da sazonalidade, produzidas com material orgânico, recicláveis e que estão à venda em um comércio justo.

O movimento, que começou na Europa, possui adeptos no Brasil. Rita Wainer é uma delas. Depois de seguir calendários de semanas de moda e acompanhar tudo o que acontecia, resolveu desacelerar, parando de produzir em escala para atender a uma demanda de mercado que está em busca de prazer e de peças de estilo mais duráveis. Ela criou a Born Again que tem como filosofia a "reinvenção de roupas em um mundo já saturado delas e escasso de novidades". Outra estilista que incorporou esse estilo é a gaúcha Helen Rödel. Suas peças são feitas à mão em crochê e tricô, não são datadas e levam mais tempo para serem feitas, com muito primor, paciência e poesia. O slow fashion pode ser entendido mais como uma mudança de mentalidade do que uma tendência, pois as pessoas começam a pensar sobre a origem das coisas e buscam peças que não vão sair de moda na próxima temporada. Você já parou para pensar sobre isso?



Coleção de verão 2012 da estilista Helen Rödel.

Lumière - 17

CORES DO VERÃO

A tendência de cores fortes para este verão está muito em alta. As cores puras como laranja, azul royal, verde bandeira e amarelo ditam as vitrines e conseqüentemente o nosso guarda-roupa também. Através da cromoterapia que utiliza a energia luminosa das cores para trabalhar a energia vital, podemos proporcionar mais equilíbrio e bem-estar no nosso dia-a-dia, trabalhando melhor o nosso poder pessoal e as emoções. Confira o significado das cores para tornar a sua vida ainda mais alegre!

POR VIVIAN FLORES

Laranja: Aumenta as vibrações, estimula o apetite e a digestão. Ajuda nas conquistas pessoais, profissionais e relações.

Azul: Traz paz de espírito, segurança, tranquilidade, harmonia e saúde. Representa poder, ação e força. É a cor ideal para quem pretende iniciar novos ciclos, como abrir um empreendimento.

Verde: Representa as energias da natureza, esperança, equilíbrio e recomeço. Renova as energias trazendo vida nova. Ciência, verdade e cura são os significados dessa cor, que traz energias positivas para quem busca justiça, procura a verdade ou sofre de alguma deficiência de saúde.

Amarelo: Ativa o campo mental, a inteligência e a criatividade. Ajuda a romper a monotonia.

Vermelho: Aumenta a auto-confiança e alegria. Melhora o rendimento físico e distúrbios relacionados a pele e sangue.

Rosa: Representa amor, conciliação, compreensão e tem grande força atrativa que pode trazer conquistas e parcerias na vida afetiva ou profissional. Afasta a tristeza. Trata angústia e depressão, é a cor do amor universal.

Violeta: Significa transmutação e liberdade. Eleva a auto-estima e ajuda a manter o foco de um objetivo. Ajuda a ouvir melhor a voz do coração, meditar, recolher-se em si mesmo. Indicado quando existem alterações do sono.

Branco: Repele as energias negativas e eleva as vibrações. Estimula a memória e gerencia o equilíbrio interior. É a cor da harmonia, do equilíbrio e das artes. Quem está em busca de paz e interiorização pode apostar nos benefícios da cor.

O sonho de entrar em forma agora ao seu alcance

3



30 minutos

Descubra a Curves:

- * Academia só para mulheres
- * 30 minutos de exercícios
- * Professoras dedicadas
- * Apoio nutricional

Curves

Rua 401, nº 68 - sl 01 - Balneário Camboriú - 3367.3856
www.curves.com.br

Fortalecendo mulheres



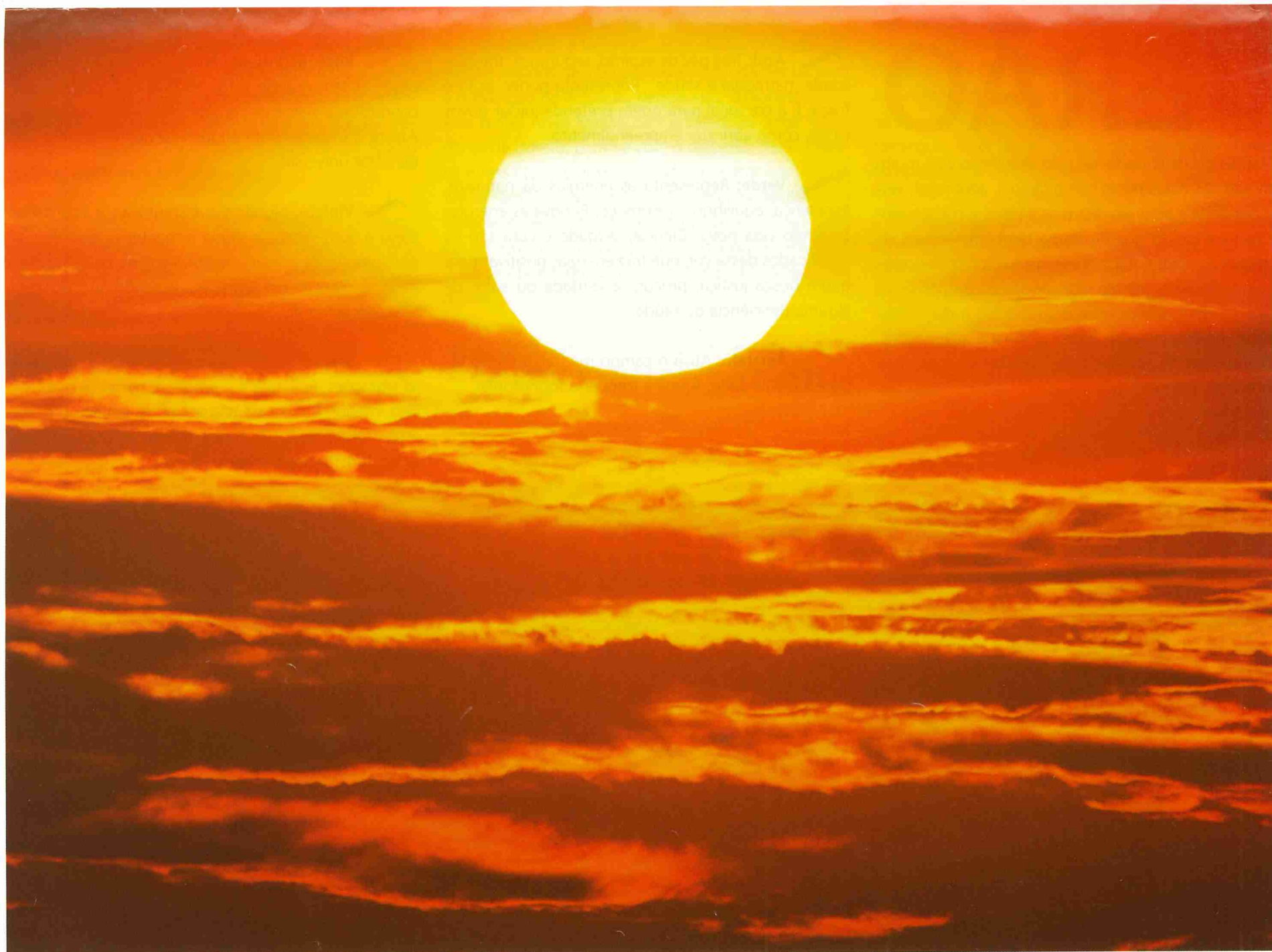
O QUE É PORTAL 11.11?

O Portal 11:11 é um portal dimensional de luz que foi aberto em 11 de janeiro de 1992 e se fechará em 11 de novembro de 2011. Através das datas trinas (...10.10.10, 11.11.11) e horários 11:11hs ao longo desses 20 anos, o Planeta Terra tem recebido cargas energéticas de luz sutil para ajudar no despertar da consciência da humanidade. Esta mudança gradual é tanto interna quanto planetária e cósmica. Não é visto a olho nu, apenas sentido. Esse Portal é um canal direto com nosso Eu Superior (Fonte, Deus, Divino) pelo qual podemos evoluir. Ele marca o fim da Dualidade e a abertura para a Unidade, que é nossa Essência Divina. "O número 11 na Cabala é um número do qual está contida a Força Positiva e a Força Negativa com o mesmo potencial, pois no 11 está o número 2, ou seja, a DUALIDADE, que também gera a insegurança, o medo, não permitindo a realização do Ser" explica Zanita Nahas, terapeuta holística.

Segundo Cristiane Boog, psicóloga, terapeuta e coordenadora dos Grupos-Âncora do 11:11 no Brasil e em Portugal, em 11 de novembro de 2011 estes diferentes modelos de evolução irão se separar definitivamente. "A dualidade é marcada por dois aspectos principais: pela polarização de todos os aspectos da vida feitas por nossa visão limitada da realidade (julgamentos, crenças, controle) e pelo sentimento de "não pertencer" e de não fazer parte de um Todo Maior. É uma forma antiga de viver, onde não reconhecemos nossa perfeição e plenitude e projetamos nos outros culpas e falhas. A situação planetária é um reflexo disso. Todas as instituições, governos e sistemas financeiros que não estiverem na integridade entrarão em colapso. Apesar de ser uma fase complicada, ela é necessária, já que é um marco, um ponto de virada definitivo. Da mesma forma, todos os desastres naturais que têm acontecido de maneira tão intensa nada mais são do

que ajustes que o planeta está fazendo, para sustentar o modelo da Unidade, e deixar que a dualidade marcada por tantos abusos seja deixada para trás definitivamente."

Acredita-se que quando muitas pessoas estão reunidas com um único objetivo em mente, influenciam o campo áurico da consciência humana, atingindo assim o inconsciente coletivo da humanidade e além, com efeitos vistos na realidade física, transmutando crenças e padrões de pensamentos limitadores antigos. Por isso, sempre neste horário e data vamos nos conectar e juntos vibrar por um mundo melhor. À sua maneira. Neste minuto pare o que está fazendo e apenas pense positivo, ou medite, reze, agradeça, respire fundo, aprecie a natureza ou apenas silencie a mente.





Toque Natural

restô & lounge

Desde 2001 servindo a melhor
comida caseira da cidade.

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

www.toquenatural.com.br



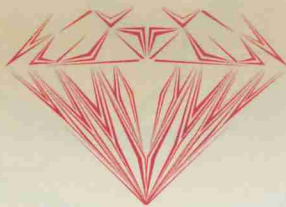
GEA

Arquitetura Consciente

Projetos e harmonia com a natureza
e também com o espírito humano.

Debora Nabihá Deverling
Fernanda Ikert
Especialistas em Arquitetura Sustentável

www.gea.art.br



ANNA SCHÜRMANN

Perfumes



Aromas para marcas de sucesso.

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

www.annaschurmann.com.br - 47 9609-3421

Fotografia: *Kleversen*

The background of the entire page is a soft-focus photograph of a field of pink flowers, likely gerberas, with a small butterfly visible in the upper left. The lighting is warm and natural, creating a serene and artistic atmosphere.

made

IN

studio
design

“

... O tempo é algo que não volta atrás.
Por isso plante seu jardim e decore sua alma,
ao invés de esperar que alguém lhe traga flores ...

”

William Shakespeare