

Lumière

Ano 1 | Edição 2
Agosto/Setembro 2011

Informação Consciente

A TERCEIRA INTELIGÊNCIA

A inteligência que amplia o sentido da vida.

POR HELENA RIBEIRO



Ilustração Ana Anjos Foto Alexandre Soma

06 **DECORAÇÃO
PRIMAVERA**
Tendências de
decoração para
a nova estação.

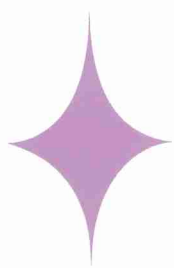
12 **VIDA E SAÚDE
REIKI**
Energia sutil que
equilibra corpo, mente
e emoção.

16 **GASTRONOMIA
SABOR E AROMA**
Os benefícios e a utilização
das ervas e temperos na
gastronomia.

08 **RESPONSABILIDADE
SOCIAL
VOLUNTARIADO**
Um exemplo de respeito
à vida animal.

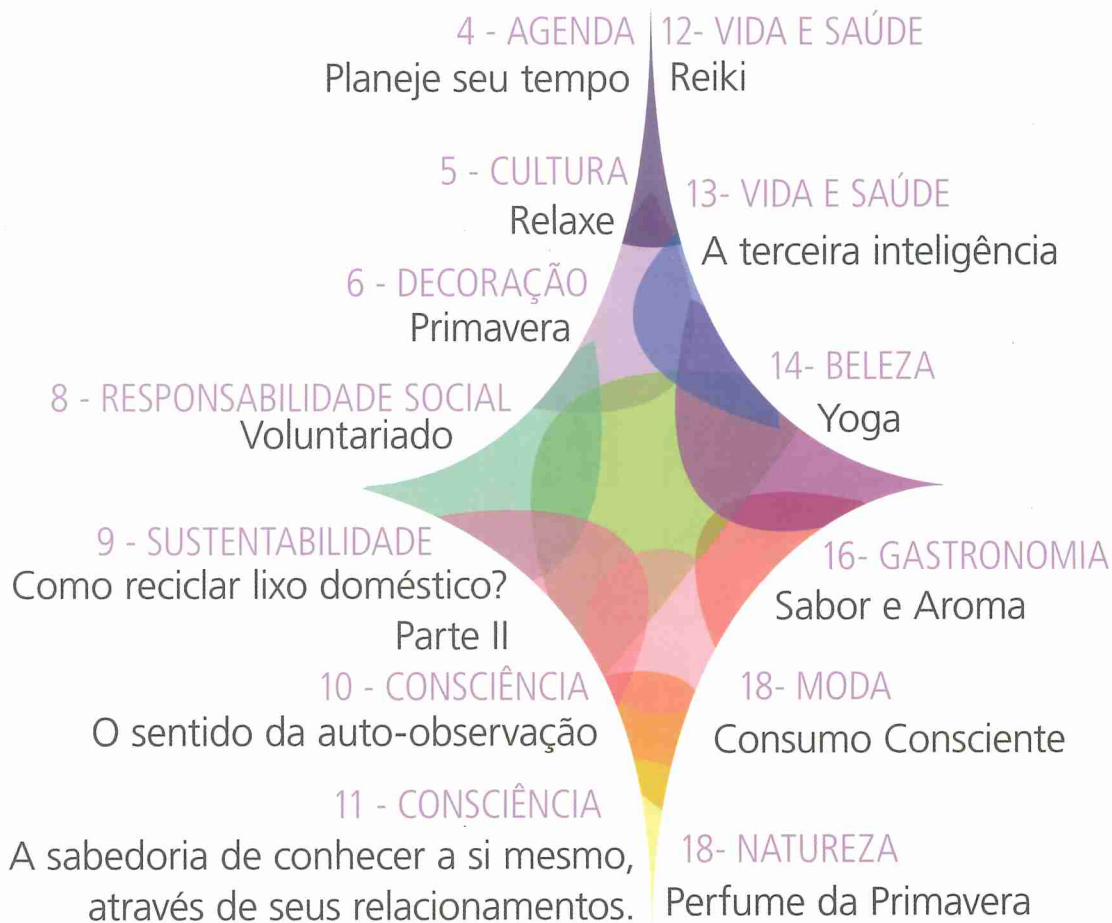
14 **BELEZA
YOGA**
O despertar da força
interior e beleza que
existe dentro de nós.

18 **MODA
CONSUMO
CONSCIENTE**
Consumir com consciência
é a nova moda.



EDITORIAL por Vivian Flores

O auto-conhecimento nos leva a uma profunda viagem ao nosso interior, fazendo-nos compreender por que reagimos a uma determinada situação e tornando-nos capazes de fazer uma escolha mais consciente. Esta escolha conseqüentemente nos levará à uma satisfação e sentido de vida cada vez mais significativos. Nesta edição, elaboramos algumas matérias sobre esta busca interior, em que a análise dos sentidos nos leva ao auto-conhecimento, como a descoberta do "QS", o Reiki como forma de cura sobre a busca do equilíbrio e o Yoga, prática que busca o equilíbrio físico, mental e emocional. Estamos iniciando uma nova estação, a Primavera, e com ela trazemos as tendências de decoração e uma agenda cheia de novidades. Estreamos também a coluna de Moda, onde falaremos de forma consciente sobre o consumo, a sustentabilidade e os novos rumos das marcas e comportamentos da sociedade. Com tudo isso, esperamos que você leitor, embarque nesta viagem que é a vida, e não se surpreenda com os caminhos para entender como ela é, **simplesmente VIVA!**



COLABORADORES

Os colaboradores desta edição respondem:
"Como você busca o auto-conhecimento?"



CAPA

Anna Anjos

"Acredito que o mundo que recrio visualmente em cada trabalho reflete o que há em mim e acaba gerando transformações, não apenas em mim, mas de algum modo, em todos que tomam contato com o que criei."

Ilustradora e artista plástica colaborou com a ilustração da nossa capa.



DECORAÇÃO

Daniela Scatena

"Na vivência com outras pessoas assimilo as experiências e me enriqueço através delas".

Sócia do escritório Billy Scatena Arquitetura de Joinville, deu as dicas de decoração de tendências Primavera/Verão 2012.



ESPIRITUALIDADE

Helena Ribeiro

"Sou uma eterna aprendiz que busca auto-conhecimento nos ensinamentos que recebi dos meus pais, das escolas das vida, da natureza, dos sábios e do mestre Sr. Deus."

Empresária, fundadora da Razão Humana Consultoria, Diretora Executiva, Consultora Sênior, Palestrante e Escritora, assinou a matéria sobre A Terceira Inteligência - Quociente Espiritual.



DECORAÇÃO

Eliana Sant'Anna

"Refletindo, buscando e compreendendo que tudo à nossa volta está mudando constantemente, vou moldando a minha percepção sobre mim mesma. Nessa busca, apelo ao Deus que habita em mim".

Decoradora e produtora do escritório Billy Scatena Arquitetura, assinou a matéria "Primavera" para a coluna de decoração.



CONSCIÊNCIA

Danielle Monjardim

"Analisando as emoções e sentimentos que motivam as minhas atitudes".

Advogada e palestrante na área de Desenvolvimento Humano, assinou a matéria "A sabedoria de conhecer a si mesmo, através de seus relacionamentos" na coluna de consciência.

QUEM FAZ LUMIÈRE

EDIÇÃO 2 - AGOSTO | SETEMBRO 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

JORNALISTA: Kellyn Mendes, kellyn@jornallumiere.com.br **FOTOGRAFIA:** Angelo Borba, angelo@angeloborba.com.br **REVISÃO:** Marcos Oenning Junior **PROJETO GRÁFICO:** Editora La Vox Ltda.

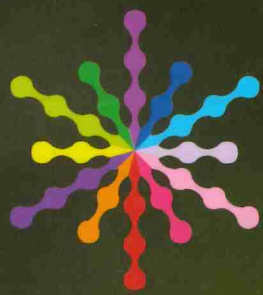
PARA ANUNCIAR: comercial@jornallumiere.com.br **CRITICAS E SUGESTÕES:** contato@jornallumiere.com.br **ASSINATURAS:** contato@jornallumiere.com.br

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.



holisticka

por uma vida inteira

* *agende um encontro
consigo mesmo.*

YOGA

PILATES

REIKI

DEEKSHA

FLORAIS

AYURVEDA

TERAPIA CHINESA

TAROTERAPIA

RADIESTESIA E RADIÔNICA

YOGA MASSAGEM AYURVÉDICA

TERAPIA INTEGRADA

MEDITAÇÃO

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

EM OUTUBRO

Curso de Formação em Terapias Complementares

18 módulos | Vivências | Ambulatórios

Organização

 **JORNAL
MundoZen**
Um reencontro com a vida

 **holisticka**

www.holisticka.com | Joinville SC

47 3207 0899 | 47 9676 4919

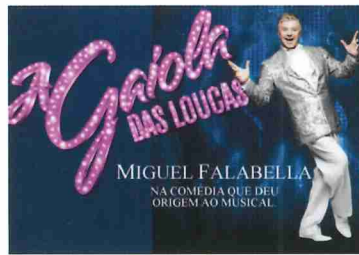
24 à 27 agosto

FLORIANÓPLIS
17ª Edição Donna Fashion DC Iguatemi

Desfiles de moda e palestras. Entre o line up, marcas confirmadas como Victor Dzenk, Colcci, Bobstore, Damyler,

Mandi&Co, Track & Field, Brookfield e Renner.
Local: Shopping Iguatemi Florianópolis - Piso G3
Horário: 18hs palestras e 19:30hs desfiles.

**26
27 | 28 agosto**



FLORIANÓPLIS
Gaiola das Loucas

Comédia com Miguel Falabela
Local: Teatro Pedro Ivo
Horário: 20hs, Ingresso: R\$ 120 (inteira) e R\$ 60 (meia-entrada). Informações: (48) 3233-7229
www.orthproducoes.com

**15 setembro
03 outubro**

BALNEÁRIO CAMBORIÚ
Exposição Retratos



Cores intensas, ousadia inusitada, sensualidade a flor da pele, caras e bocas a serviço da arte, este é o mundo do fotógrafo catarinense Primo Tacca Neto.
Local: Balneário Camboriú Shopping .
Horário: 10 às 22hs. Informações: www.tacca.com.br

23 agosto

BALNEÁRIO CAMBORIÚ
Guacamole

Atrações: Cuba Magic + Dj Cris
Local: Guacamole, Av. Normando Tedesco, 1122
Informações: 47 3366 0311
www.guacamolemex.com.br

27 agosto

BALNEÁRIO CAMBORIÚ
Curso de meditação Budista com Paulo Minervino

Técnicas que ajudam a concentrar a mente, equilibrar as emoções e manter a saúde do corpo.
Local: Prana e Yoga - Rua 910, nº 599
Horário: 09 às 18hs
Valor: até 09/08 - R\$ 170,00 depois dessa data R\$ 200,00 reais, inclui apostila e CD com meditação conduzida
Informações: 47 3363.1905

19 e 20 setembro

ITAJAÍ
Festival Nacional Universitário de Dança

Irã reunir vários grupos de dança de todo o país.
Local: Teatro Adelaide Konder e em palcos alternativos na Univali de Itajaí.
Informações: gratuito, (47) 3341-7988, com o setor de Dança da Univali.

25 agosto

ITAJAÍ
Orquestra de Câmara

Casais de dançarinos unem a música e a dança encenando ritmos marcantes como valsa e tango.

Local: Teatro Municipal de Itajaí
Horário: 20hs. Duração: 1 hora e 15 minutos
Entrada Gratuita- Informações
www.orquestradeblumenau.com.br

28 agosto

BALNEÁRIO CAMBORIÚ
Curso de culinária indiana com Paulo Minervino

Local: Prana e Yoga - Rua 910, nº 599
Horário: 09 às 13hs.
Valor: R\$ 60,00
Informações: 47 3363.1905

12 setembro

BALNEÁRIO CAMBORIÚ
Curso de Culinária Contemporânea Internacional

18 outubro

Este curso terá como foco as cozinhas das Américas, Árabe, Étnicas e Européia.
Local: Campus Univali de Balneário Camboriú

Horário: manhã, tarde ou a noite.
Informações: (47) 3261 1262 ou Setor de Atividades da ProPPEC.

25 agosto



JOINVILLE
Show nacional Maria Rita

Local: Teatro da Liga, Rua Jaguaruna, 100 - Centro
Horário: 21hs
Informações: (47) 3026 1858 ou 3422 0360
www.ticketcenter.com.br

17 setembro

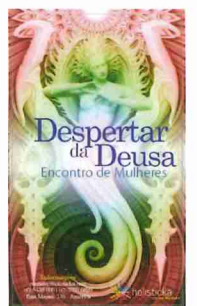
FLORIANÓPLIS
Alberto Andrés Heller

Dentro do seu repertório o pianista interpretará Sonata n. 8 em Dó Menor Op.13, Bagatela n. 25 WoO 59 em Lá Menor Für Elise e obras de Beethoven.
Local: Jurerê Classic - Rua dos Lambari-Guaçu, 437 - Jurerê Internacional.
Horário: 20:30hs. Ingresso: R\$ 30
Informações: (48) 3282-2203, 9647-9911
auditoriojurerereclassic.com.br

25 setembro

JOINVILLE
Despertar da Deusa

16 outubro



Encontro de mulheres para resgatar a força, auto-estima e aguçar a intuição.
Local: Holisticka - Rua Macaé, 135 - América .
Horário: 13h. Investimento: R\$ 60,00
Informações: (47) 3207.0899, holisticka.com

26 à 28 agosto

BALNEÁRIO CAMBORIÚ
MOSTRA SPOSARE 2011

Maior feira de casamentos e festas de SC.

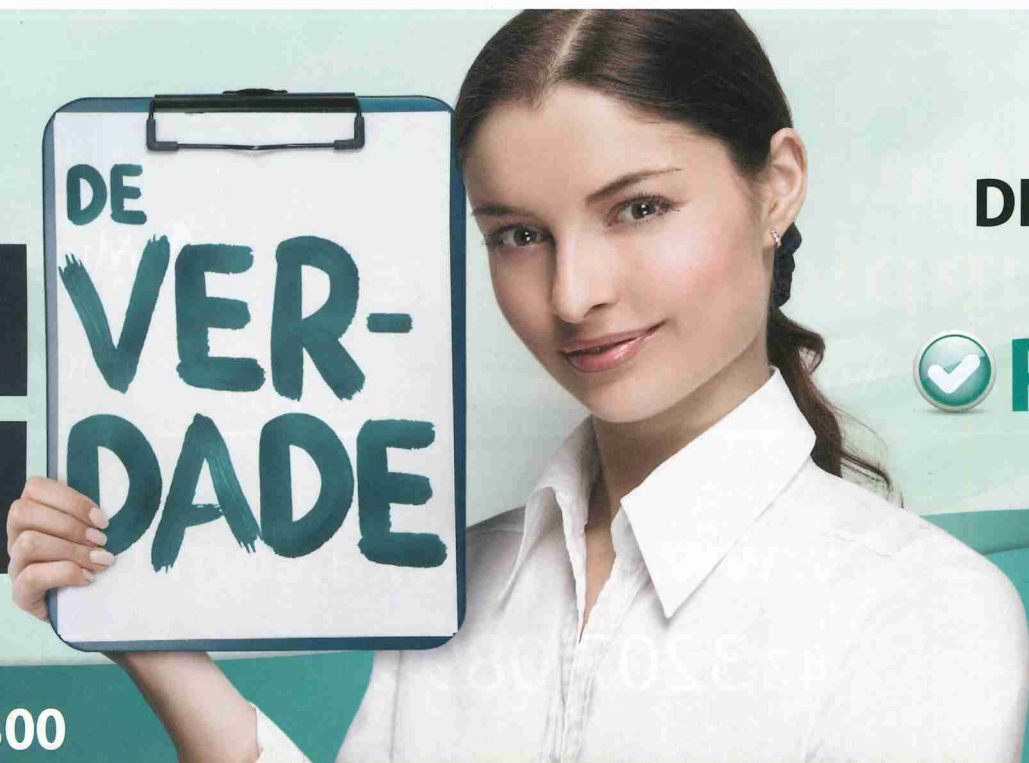
Local: Maria's Shows e Eventos. Horário: 14 às 22hs
Informações: www.mostrasposare.com.br

SISTEMA ACAPE

Universidade Comunitária

A Universidade de todos

DE VERDADE UNIVERSIDADE



UM DIFERENCIAL DE VERDADE PARA O SEU CURRÍCULO.

✓ PÓS-GRADUAÇÃO

0800 723 1300

INSCRIÇÕES ABERTAS
www.univali.br/pos

UNIVALI

MOSTRA 4 ELEMENTOS



A Mostra 4 Elementos está em festa, comemora 5 anos de vida e para brindar esse momento sua assinatura é "CELEBRARE".

Quem aprecia decoração está convidado para conhecer a Mostra 4 Elementos, em Balneário Camboriú. São 14 ambientes, assinados por um grupo de 22 profissionais de Santa Catarina e estados vizinhos, onde criaram espaços contemporâneos aliados a sofisticação e funcionalidade. A Mostra tem o intuito de ressaltar arquitetos e decoradores catarinenses, e o design das principais grifes de móveis e objetos de luxo, entre elas Artefacto, exclusividade da loja em SC e a Kartell grife italiana. A expectativa é de receber cerca de 8 mil visitantes de julho a dezembro, período em que a Mostra estará acontecendo.

Mostra 4 elementos – Julho a dezembro, na Loja 4 Elementos, 3ª Avenida, 1.929, Centro, Balneário Camboriú. De segunda a sexta, das 9h às 18h, e sábados das 9h às 15h.

www.mostra4elementos.com.br

LÚDICO, COLORIDO E ENCANTADO!

Ilustradora e artista plástica Anna Anjos é uma artista marcante e suas obras mostram as cores brincando com as formas. Nas suas criações procura levar muito do folclore e do mítico que acredita serem "expressões puras da essência emocional humana". Essa alquimia de criação, Anna atrai o importante mercado da publicidade, editorial e de moda. Com muita autenticidade e diversão já fez trabalhos para Nestlé, Spoleto, Rede Globo, Band, MTV, Editora Abril entre outros. Conheça um pouco mais das suas criações que estão a venda nos sites:

www.urbanarts.com.br, www.cartazera.com.br
<http://www.cazulo.com>, www.annaanjos.com

Qual é o estilo da sua ilustração?

Não sei qual seria o melhor "estilo" para definir meu trabalho. Posso dizer que sempre fui uma pessoa lúdica. Minhas ilustrações são como vozes, que querem falar minhas vontades para o mundo; outras vezes são desejos de tornar o mundo "real" menos agressivo, menos violento. Tecnicamente falando procuro trabalhar com paletas quentes, que trazem uma sensação de "aconchego", de conforto. Há um reconhecimento do público quase imediato por esse mundo fluído de cores, em que os braços e pernas dos personagens que o compõe são longilíneos além, claro, da característica principal dos narizes "quadrados" e suas expressões de contemplação. Eles estão quase sempre admirando algo ou alguma coisa.

Qual a técnica que você mais trabalha?

Minhas ilustrações são híbridas; o traço geralmente é feito à mão livre e a colorização é digital. Tenho atualmente experimentado algumas outras técnicas, como colagem e uso de materiais tradicionais, como acrílica e caneta hidrocor.

Observamos que você sempre ilustra personagens lúdicos, eles têm algum significado?

Todos os meus personagens (e os universos nos quais estão inseridos) são muito intuitivos e oníricos, pois refletem a minha personalidade. Em cada ilustração há um pouco de mim.



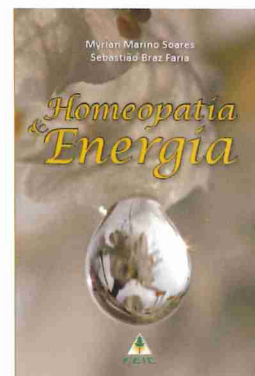
Adesivos para Ipad

Latas da Nestlé



HOMEOPATIA E ENERGIA

Este é nome do livro que será lançado pela editora FEIC, na 15ª Bienal do Livro do Rio de Janeiro, que acontece nos dias 01 a 11 de setembro no Riocentro. A escritora Myrian Marino Soares, diz que "Homeopatia e Energia" é fruto de estudo e pesquisa durante 17 anos da união entre Ciência e Espiritualidade.



Dia 07 de setembro, às 19hs, palestra e lançamento do livro. RIOCENTRO - Av. Salvador Allende, 6.555 - Barra da Tijuca, Rio de Janeiro. Mais informações: biendolivro.com.br

I Seminário Internacional Consciência, Mente e Corpo

O evento científico multidisciplinar vai debater e integrar estudos sobre a mente, a consciência e o corpo do ponto de vista teórico e aplicado a partir das neurociências, psicologia da saúde, psicologia cognitiva, psicologia positiva, filosofia da mente e da consciência e a interface entre abordagens ocidentais e orientais.

Casa da Ciência - 17 a 21 de Agosto, 9 às 17hs, Campus da Praia Vermelha - UFRJ, Rio de Janeiro. Para ver a programação: conferenciamentecorpo2011.wordpress.com

CURSO DE GINÁSTICA CEREBRAL

A Ginástica Cerebral integra os estudos da educação cinestésica (a ciência do movimento) com a pesquisa cerebral aplicada. O objetivo da técnica é ativar os 2 lados do cérebro ao mesmo tempo: o direito (criativo) e o esquerdo (lógico), para aumentar a área de utilização, e assim melhorar a memória, aprendizado, concentração, criatividade, além de eliminar o stress. Palestrante Carlos Maurício Prado.

Dia 20 de agosto, das 10 às 18hs, Centro de Metafísica Atman Amara - Rua José Francisco Dias Areias, 390 - Trindade, Florianópolis.

Mais informações: (48) 3333-2311
atmanamara.com.br



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

Primavera

POR ELIANA SANT'ANNA

Uma onda de otimismo enche o ar. A Primavera vem chegando com cores, frescor e romance. O Sol invade sua casa trazendo luzes e brilhos. É hora de abrir as janelas e deixar a natureza entrar. Ela vem em cores (colorblock), em texturas (fibras naturais, crochês, pedras) e em formas orgânicas. Ousadia é a palavra de ordem. Dispa sua casa das cores sóbrias do inverno e traga luz e diversão aos ambientes. Use e abuse das cores laranja, azul, verde, pink e amarelo. Uma única peça num desses tons, mudará toda a composição. Mesas, poltronas, pufes e aparadores em laca brilhante. Almofadas e estofados mesclando listras coloridas às estampas florais ou vasos de vidro repleto de flores multicoloridas. O branco nunca deixa de ser inspiração, seja no estilo "navy" misturado às listras (vermelho, azul e amarelo) ou simplesmente puro, trazendo luz e elegância. Tendência forte, o "estilo tropical"

evoca a nossa tão rica fauna e flora. Pássaros, flores e frutas surgem em tecidos, móveis e objetos de decoração. Exalte o artesanal e revista poltronas, almofadas, sofás e até pequenos móveis com crochês, rendas e fibras naturais. As cores chegam aos tapetes, deixando para a estação passada, os tons sóbrios e neutros. A Primavera permite as cores e os "patchworks" de tapetes antigos. Os "P&Bs" também são destaque em um ambiente clean. Surgem também os novos "color wash" estonados, que podem ser usados sobrepostos em tamanhos diferentes. O "tribal" continua como tendência forte. Animais, desenhos africanos e florestas animam sua casa nessa época. Uma grande onda de otimismo enche o ar. A primavera vem chegando com luz, frescor, romance e nos renova em energia.

Esse é o espírito da estação!

De acordo com as dicas da arquiteta Daniela Scatena, as tendências de primavera-verão 2012 serão:

Inspiração: NATUREZA

Tendências: "COLORBLOCK", BRANCO TOTAL, "NAVY", TROPICAL, TRIBAL E P&B.

Estampas: FLORES, PÁSSAROS, FRUTAS, LISTRAS, "PRINTS" E "PATCHWORKS"

Materiais: NATURAIS. PEDRAS (REVESTIMENTOS EM PAREDES E PISOS), FIBRAS, ALGODÕES ARTESANAIS EM MADEIRAS, ESPECIALMENTE A PÍNUS DE REFLORESTAMENTO.

Texturas: CROCHÊS, RENDAS, JUTAS, PALHAS, PAPÉIS DE PAREDE.

Cores: LARANJAS, AZUIS, PINKS, VERDES, AMARELOS, BRANCO E P&B.

Mobiliário: SIMPLES, CLAROS, BRANCOS E COLORIDOS EM LACA BRILHANTE.



Luminária Bloom KARTELL
R\$ 3.821,00
4 Elementos.



Almofada listrada
R\$ 298,00
Oriente-se.

Almofada pássaro
R\$ 315,00
Oriente-se

Mesa de madeira massissa
R\$ 1.375,00
Oriente-se



Bandeja Michel Works
R\$ 128,00
Mundo Animal.

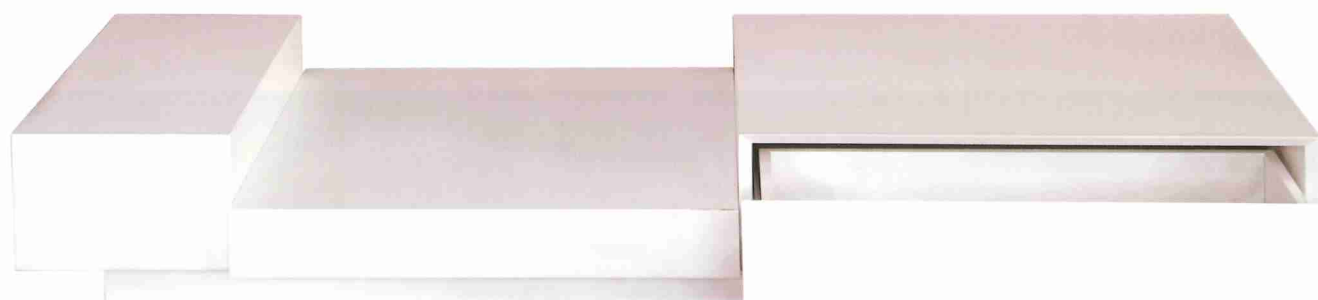


Bowls coloridos de bambu
R\$ 48,00
Mundo Animal.

Tapete Patchwork (2,40 x 1,70m)
R\$ 7.800,00
Oriente-se.



Saladeira tora
R\$ 85,00
Tok Stok



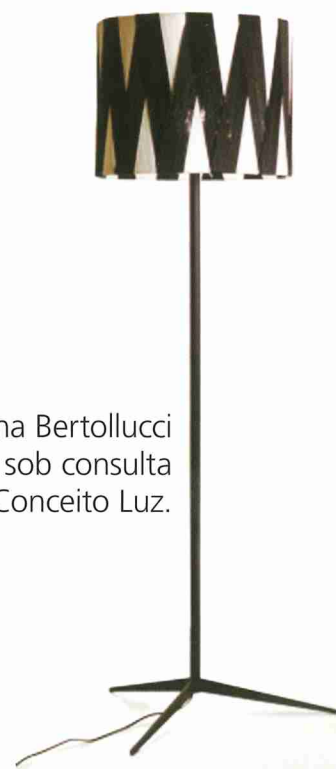
Mesa de centro Toulouse
R\$ 2.492,49
4 elementos.



Cadeira Jay ARTEFACTO
R\$ 2.941,50
4 Elementos.



Porta-retrato 100% amor
R\$ 149,90, Imaginarium.



Luminária Apoena Bertolucci
preço sob consulta
Conceito Luz.



Mesa lateral Estolcolm
R\$ 2.895,00
4 Elementos.



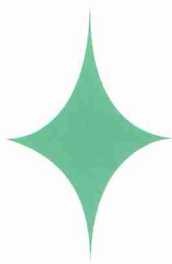
Luminária Cindy KARTELL
R\$ 1.222,70
4 Elementos.



Poltrona Luiz Felipe
R\$ 5.300,00
Autore.

Office Rolling gaveteiro
R\$ 455,00
Tok Stok.





PINGO

Pingo foi resgatado quando ainda estava na barriga de sua mãe. Na Noite em que sua mãezinha foi conduzida ao abrigo, ela deu à luz a seis lindos filhotinhos, dentre eles este pingo de gente, chamado Pingo.

Foto Calendário Viva Bicho 2011



ABAIXO ALGUMAS ATIVIDADES DA VIVA BICHO:

- Recolhimento de animais abandonados nas ruas em péssimo estado ou vítimas de maus tratos graves. Estes então são encaminhados ao nosso abrigo ou diretamente a uma clínica veterinária onde são tratados, medicados e após recuperação, são castrados e encaminhados para adoção responsável.
- Feirinha de Adoção – Onde filhotes e animais adultos de pequenos portes, vindo do abrigo ou de voluntários (que sedem lar temporário) são postos para adoção. Somente animais SEM DONO e provenientes da Viva Bicho vão para a feirinha.

EVENTOS BENEFICENTES:

- Bazar da Viva Bicho, onde são disponibilizados vários itens como camisetas, chaveiros, adesivos.
- Brechó: Bazar de roupas usadas
- Jantar: Acontece duas vezes ao ano.

E AÍ FICA A DICA DA ONG:

Para quem ama animais, dedicar um pouco do seu tempo e da sua energia a ajudá-los pode ser uma experiência maravilhosa. A ONG Viva Bicho abriga mais de 700 cachorros e gatos que foram abandonados ou abusados, tentando sempre encontrar um lar para todos. Este trabalho seria impossível sem a dedicação dos nossos voluntários. Se você encontrar algum tempo na sua semana e possuir disposição para ajudar, por favor, entre em contato com a Viva Bicho: 47 3263 1020 (9.00 às 17.30) email: vivabicho@vivabicho.org.

DESDE-JÁ, OS ANIMAIS AGRADECEM!

Voluntariado

A busca pelo seu próprio bem estar

POR KELLYN MENDES

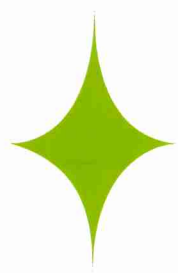
Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), o voluntário é alguém que dedica parte de seu tempo a atividades de bem estar social, sem ganhar remuneração alguma. A responsabilidade social praticada através de atitudes de cidadania, como por exemplo, o trabalho voluntário, é uma via de mão dupla, porque o indivíduo desenvolve atividades as quais as políticas públicas não conseguem alcançar, beneficiando uma "causa esquecida" e recebe de volta benefícios que somente atitudes de solidariedade podem trazer: o sentimento de "dever cumprido", de "fazer a diferença", de sentir-se humanitário... E ainda, há estudos que comprovam os benefícios à saúde: a diminuição do nível de estresse, ajuda a combater a insônia, evita a depressão, etc.

Para a Sra. Aidée Tonial Rauen, 65 anos, o voluntariado é sinônimo de satisfação, a qual se traduz pelo retorno e gratidão recebidos. Aidée faz trabalhos voluntários há seis anos. Dois destes dedicados à Rede Feminina de Combate ao Câncer, porém foi nas atividades desenvolvidas há quatro anos na ONG Viva Bicho, em Balneário Camboriú, que encontrou o ver-

dadeiro significado da palavra doação. Ela argumenta que para prestar atendimento à crianças, idosos e pessoas carentes existem várias entidades e inclusive os projetos dos governos nas esferas federal, estadual e municipal, já os animais são esquecidos e é insuficiente o número de ONG's engajadas nesta causa.

"Ser voluntária na Viva Bicho, faz eu me sentir como se fizesse parte da natureza e o que me move é a satisfação que sinto em ajudá-los, porque os animais são extremamente gratos e essa gratidão é imediata", relata a voluntária que encontrou neste trabalho uma fonte de bem estar.

A Ong VIVA BICHO trabalha de forma voluntária, desenvolvendo principalmente programas educativos, com o objetivo de oferecer uma formação humana fundamentada no respeito à vida, em todas as suas manifestações e seus projetos educacionais tem como foco principal a conscientização da população sobre a importância da Posse Responsável e da Castração, visando um controle populacional dos animais domésticos.



Vamos reciclar o lixo doméstico?

PARTE II



ELETRÔNICOS ou E-LIXO

Cd's, pilhas, celular, baterias, controles-remoto, monitor, teclado, mouse, notebook, câmeras digitais, MP3 player, PC's. Também são considerados artigos elétricos de casa, como geladeiras, microondas, extensões, fios.

Para fabricar cada computador são gastos 1.800 quilos de matéria, sendo: 240 quilos de combustíveis fósseis, 22 quilos de produtos químicos e 1.500 kg de água extremamente pura (desde o silício até o processador).

Cerca de 700 substâncias tóxicas estão presentes nos equipamentos eletrônicos, como cádmio, cromo, mercúrio, chumbo, níquel, arsênico, etc, afetam diretamente a natureza, o ser humano e acima de tudo o lençol freático.

Os resíduos eletrônicos já representam 5% de todo o lixo produzido pela humanidade. Isso quer dizer que 50 milhões de toneladas são jogadas fora todos os anos pela população do mundo.

Entrarão no mercado anualmente mais 80 milhões de celulares, mas somente 2% serão descartados de forma correta. Os outros 98% serão simplesmente guardados em casa ou despejados no lixo comum, criando ainda mais impacto ambiental.

Doe seu computador para que ele faça parte de programas de inclusão digital, para que assim possa ser reutilizado por crianças e comunidades carentes.



METAIS

Latas de alumínio (atum, milho, ervilha, leite condensado, entre outros) tampinhas de refrigerantes e cerveja, pregos e parafusos. Exceto clipes, grampos, canos e esponjas de aço.

A reciclagem de uma única lata de alumínio economiza energia suficiente para manter uma TV ligada por 3 horas.

Mais de 160 mil pessoas vivem no Brasil exclusivamente de coletar latas de alumínio e recebem em média dois salários mínimos por mês, segundo a Associação Brasileira de Alumínio.

Segundo o IBGE, o alumínio é a matéria-prima mais reciclada do Brasil com 91,5% da matéria prima utilizada na indústria.

O alumínio leva cerca de 200 a 500 anos em sua decomposição.

As latas de refrigerante levam uma vida: de 80 a 100 anos!

Cada 50 quilos de alumínio usado e reciclado, evita que sejam extraídos do solo cerca de 5.000 quilos de minério, a bauxita.

MAIS DO QUE UM DESAFIO, REICLAR O LIXO HOJE É UMA ATITUDE DE EXTREMA NECESSIDADE PARA PRESERVAR O MEIO AMBIENTE DE FORMA SUSTENTÁVEL.

POR VIVIAN FLORES



VIDROS

Todos são recicláveis, garrafas, frascos. Sempre limpar e secar antes de jogar fora. Embrulhar com papel ou papelão os vidros com pontas e cortantes. Os materiais que NÃO entram nesta categoria são as lâmpadas, cristais, espelhos, vidros de automóveis ou temperados, cerâmica e porcelana.

O vidro fica um milhão de anos na natureza sem decompôr. Nós nascemos, morremos, reencarnamos e o vidro ainda está lá, firme e forte!

O vidro pode ser infinitamente reciclado.

É poupado 400 quilos de areia para fabricar uma tonelada de vidro.

Com um quilo de vidro quebrado, faz-se exatamente um quilo de vidro novo. E a grande vantagem do vidro é que ele pode ser reciclado infinitas vezes.

Benefícios

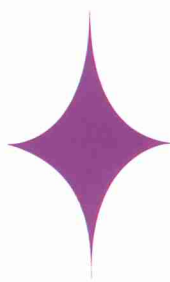
- O lixo é uma fonte de riquezas. As indústrias de reciclagem produzem papéis, folhas de alumínio, lâminas de borracha, fibras e energia elétrica, gerada com a combustão.
- Gera economia de energia e matérias-primas. Menos poluição do ar, da água e do solo.
- Melhora a limpeza da cidade, pois o morador que adquire o hábito de separar o lixo, dificilmente o joga nas vias públicas.
- Gera renda pela comercialização dos recicláveis. Diminui o desperdício.
- Gera empregos para os usuários dos programas sociais e de saúde da Prefeitura.
- Dá oportunidade aos cidadãos de preservarem a natureza de uma forma concreta, tendo mais responsabilidade com o lixo que geram.

- O Japão reutiliza 50% do seu lixo sólido.
- Os Estados Unidos reciclam mais de um terço de seu lixo.
- 25 % é a meta estipulada pela União Européia.
- Em Portugal, recicla-se 15,7% do lixo produzido.
- Apenas 2% do lixo de todo o Brasil é reciclado! Isso acontece porque reciclar é 15 vezes mais caro do que simplesmente jogar o lixo em aterros.
- Apenas 14% da população brasileira conta com o serviço de coleta seletiva, e somente 3% dos resíduos sólidos urbanos são destinados à reciclagem.
- Brasil poderia economizar cerca de R\$ 8 bilhões por ano se reciclasse todos os resíduos que são encaminhados aos lixões e aterros sanitários.

Em agosto do ano passado o presidente Lula sancionou a lei 12305/2010 que irá disciplinar os resíduos sólidos reutilizável e reciclável em todo o país, onde obriga que estados e municípios elaborarem um plano de coleta seletiva e destinação adequada dos resíduos. A sociedade terá até 2015 para se adequar totalmente à nova lei e ocorrerá multa pra quem não seguir corretamente a lei. Independente de a lei estar em vigor ou não é necessário a participação da população cada vez mais nas ações diárias, onde só é preciso boa vontade e solidariedade com o meio ambiente que traz tantos benefícios para a humanidade.

Segundo Instituto Akatu, o CONSUMO CONSCIENTE:

- É consumir diferente: tendo no consumo um instrumento de bem estar e não fim em si mesmo.
- É consumir solidariamente: buscando os impactos positivos do consumo para o bem estar da sociedade e do meio ambiente.
- É consumir sustentavelmente: deixando um mundo melhor para as próximas gerações.



O SENTIDO DA AUTO-OBSERVAÇÃO

DESCOBRINDO OS CAMINHOS DO AUTOCONHECIMENTO PODEREMOS MUDAR PADRÕES DE PENSAMENTOS E CHEGAR À MUDANÇA INTERIOR E A REALIZAÇÃO PESSOAL.

POR VIVIAN FLORES

Vamos falar de um precioso sentido que todos possuímos, mas que infelizmente, pelo seu total desconhecimento e conseqüente desuso, está atrofiado. Esse sentido é chamado de auto-observação e compreender este tema é básico e fundamental. Não é possível nos conhecermos a fundo sem utilizar o sentido da auto-observação. Mas afinal, o que vamos observar em nós?

A através da auto-observação iremos ver e sentir o que se passa nos centros da máquina humana, nos cinco centros inferiores onde a todo instante algo está ocorrendo, e na maioria das vezes sem nosso conhecimento e muito menos consentimento. E como fazer a auto-observação?

Não há uma técnica para se fazer a auto-observação. Simplesmente, conhecendo quais são os centros da máquina humana (intelectual – motor – emocional – instintivo – sexual), passamos a observá-los, ou seja, dirigimos nossa atenção para estes centros a fim de percebermos quais sentimentos e pensamentos estão se manifestando ali. Para isso não é necessário

parar de fazer o que estamos fazendo, seja em casa, no trabalho ou em qualquer lugar que se esteja. Praticando a auto-observação você verá que este sentido nos permite ver e sentir extraordinariamente o que se passa dentro de nós e, ao mesmo tempo, ter total atenção no mundo exterior e ao que estamos fazendo. Na verdade, como a prática lhe mostrará, se consegue ter muito mais atenção e concentração no que estamos fazendo quando estamos em auto-observação.

Agora que já estamos com nossa atenção dirigida para nossos centros, devemos observar o que está ocorrendo ali, sejam pensamentos ou sentimentos.

Os defeitos psicológicos atuam nos centros nutrindo-se da energia destes centros e causando muitos malefícios físicos e psicológicos. Quando dizemos atuam, isso significa que provocam, dependendo do centro e da natureza do defeito psicológico, certos tipos de pensamentos, sentimentos, etc., às vezes incrivelmente amargos e dolorosos o suficiente para causar um profundo sofrimento.



A TÍTULO DE EXEMPLO, RELACIONAMOS ABAIXO O QUE PODEMOS OBSERVAR DE MAIS COMUM EM CADA UM DOS CINCO CENTROS DA MÁQUINA HUMANA:

CENTRO EMOCIONAL

emoções negativas de todo o tipo como o ódio (ainda que sutilmente disfarçado), a inveja, o medo (não importa do que seja), a angústia, a ansiedade, a impaciência, o apego a coisas e pessoas, preocupações, sentimentos exagerados, etc. Um mesmo defeito psicológico pode atuar, por exemplo, primeiro no centro emocional, depois no centro intelectual e em seguida no centro motor. Por exemplo, quando alguém diz algo que não gostamos. Ficamos bravos (centro emocional) e logo pensamos em reagir ou ficamos pensando em muitas coisas que deveríamos ter falado, feito, etc. (centro intelectual). Podemos ficar mais identificados ainda com a situação e fazer gestos ou mesmo brigar. Se estivermos em auto-observação veremos que isso acontece a todo o momento.

CENTRO MOTOR

basicamente neste centro o que podemos observar são movimentos feitos mecanicamente, de forma automática, sem ter atenção sobre eles. Um exemplo clássico é quando dirigimos um carro e ao mesmo tempo estamos pensando em várias outras coisas e, no entanto, continuamos a trocar as marchas, acelerar, frear, etc., tudo feito de forma automática. Agora podemos nos perguntar: Por que uma pessoa ultrapassa um sinal vermelho sem se dar conta e provoca um acidente? Essas coisas só acontecem porque as pessoas não estão conscientes de seus movimentos, de seu centro motor. Precisamos nos esforçar por fazer os movimentos com atenção.

CENTRO INTELECTUAL

Pensamentos mórbidos e negativos, para com você mesmo e para com as outras pessoas, como a ira, a luxúria, a inveja, a cobiça, a desonestidade, a traição, o roubo, a maledicência, etc. Devemos também observar como os pensamentos mudam rapidamente. Pensamos a maior parte do tempo nas coisas que fizemos ou que vamos fazer, no que vimos na televisão, o que deveríamos ter falado ou vamos dizer a fulano, enfim uma sucessão de pensamentos sem controle e normalmente ligados ao passado ou ao futuro. Toda essa confusão de pensamentos e imagens mentais são também causadas pelos defeitos psicológicos e podem desgastar muito uma pessoa.

CENTRO SEXUAL

Abuso das energias sexuais. A energia criadora do sexo é infinitamente a mais poderosa que possuímos e que o ego gasta desnecessariamente vendo filmes, cenas, anúncios, explicita ou implicitamente pornográficos ou imorais, pensamentos mórbidos, conversas desonestas, etc. O abuso das energias sexuais leva, cedo ou tarde, à impotência sexual. No começo conseguimos nos auto-observar muito pouco, talvez algumas vezes por dia apenas. Isso varia de pessoa para pessoa, depende do quanto está atrofiado este precioso sentido. Para pessoa, depende do quanto está atrofiado este precioso sentido.

CENTRO INSTINTIVO

Neste centro o que observamos é o exagero ou abuso de certos instintos naturais. Vejamos por exemplo o instinto materno, que faz com que naturalmente uma mãe zele pela sobrevivência de seu filho. O abuso deste instinto seria expresso na forma de uma super-proteção por parte da mãe, fazendo com que ela cuide e se preocupe exageradamente com seu filho, mesmo quando este já possui idade suficiente para cuidar de si mesmo. Mais comum é o abuso do instinto de sobrevivência, que entre outras coisas, nos diz que devemos nos alimentar para sobreviver. Neste caso os defeitos psicológicos atuam fazendo com que a pessoa se alimente em demasia, comendo muito mais do que necessita para sobreviver. É o conhecido defeito da gula.

A sabedoria de conhecer a si mesmo, através de seus relacionamentos.

POR DANIELLE MONJARDIM

“ O PODER DE TRANSFORMAR O MUNDO EM QUE VIVEMOS EM UM MUNDO MELHOR RESIDE EM CADA UM DE NÓS, A PARTIR DA NOSSA TRANSFORMAÇÃO. ”

Sócrates, filósofo grego visto como o homem mais sábio de sua época, disse certa vez que o conhecimento de si mesmo era a chave para a libertação de todos os males.

Muito se fala em reforma íntima, em auto-conhecimento, em transformação moral, e fica-se então, preso à seguinte questão: como iniciar o processo? Por onde começar? Como fazer? A Sabedoria Divina nos instrumentaliza com tudo que precisamos para progredir na vida em todos os sentidos e direções. A qualidade de nossos relacionamentos e a forma que escolhemos para interagir uns com os outros são a nossa fotografia moral.

Os nossos conflitos de relacionamentos, em geral, tratam nossos conflitos íntimos, muitas vezes inconscientes. Nossa dificuldade em dialogar uns com os outros revela muito do diálogo interior que travamos diariamente conosco: cheio de culpas, recriminações, fuga de responsabilidades pela qualidade de nossa vida.

Agressividade, melindres, discussões, ironia e padrões de controle são pistas importantes em relação ao que precisamos modificar em nós. Se alguém nos irrita, fere, atinge, desrespeita, ao invés de atribuímos responsabilidade para os outros daquilo que permitimos que nos aconteça, temos que procurar em nós mesmos o que precisa ser modificado para que aquela situação não mais ocorra. É dessa forma que conquistamos sabedoria para viver. É assim que evoluímos em níveis de consciência e saímos dos padrões de comportamento automáticos, repetitivos, cristalizados.

Pois uma coisa é certa: o problema que precisamos encarar com coragem nunca está no outro! Está em nós. Ainda que o outro desperte em nós emoções e sentimentos que julgamos inadequados, como raiva, impaciência, inveja, ciúme, intolerância, não podemos alimentar a ilusão de que nessas situações o problema é do outro: as emoções são nossas! Em nós está também a solução. Essa é a verdadeira reforma íntima. Ela ocorre quando validamos o que estamos sentindo, admitindo a existência em nós de emoções que nos fazem mal, buscamos suas causas e procuramos transformar, reformar, dar uma nova forma ao que se passa em nosso mundo íntimo.

Facilita-nos muito o autoconhecimento quando identificamos no outro aquilo que nos incomodam, pois esta ocorrência sinaliza que trazemos igual porção em nós e até maior. Vemos com facilidade o argueiro nos olhos do outro, mas não vemos a trave que está em nosso próprio olho. Projetamos no outro o que não queremos ver em nós.

Novamente, se tivermos olhos de ver, ao invés de julgarmos o outro e nos afastarmos dele, devemos assumir a postura de aprendizes perante a vida e aproveitar a oportunidade para diagnosticar como tal padrão também se manifesta em nós.

Compreendendo a manifestação desses padrões de comportamento, sentimentos, emoções em nós, admitindo a sua existência, ao invés de negá-los, teremos dado um passo importante, pois só podemos modificar aquilo que admitimos que existe dentro do nosso mundo íntimo. Enquanto negamos a existência, caminhamos através da ilusão.

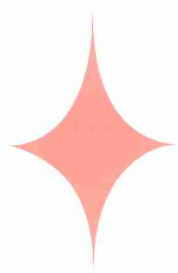
Outro importante passo para compreendermos nossos comportamentos é identificar a raiz de sua manifestação: como e quando agimos de determinada forma, o que existe por trás das nossas reações? Essa percepção nos fará ficar alertas e, assim, procuraremos agir, ao invés de reagir. Dessa maneira ocorre o processo de auto-educação de sentimentos e emoções. Somos responsáveis perante a vida pelo que somos, pelo que fazemos, pelo que sentimos e pelo que despertamos no outro a partir da emissão de nossas próprias vibrações.

O poder de transformar o mundo em que vivemos em um mundo melhor reside em cada um de nós, a partir da nossa transformação. Esperar que o outro mude, que algo aconteça de forma exterior para então ensinar esse processo, é permanecer na ilusão e adiar a oportunidade de começar a trilhar agora o caminho para a conquista da paz, da alegria, da felicidade, que não vem de fora, mas está dentro de nós mesmos. “Conhecereis a verdade e a verdade vos fará livres”. A verdade que liberta parte do conhecimento de si mesmo. Conhecendo-nos, aceitando-nos, transformando-nos, entraremos em contato com nossa divindade e irradiaremos luz. Já somos luz. Temos que desenvolver nossos “olhos de ver”.

Por isso, com a prática, esse tempo de auto-observação vai gradualmente aumentando e passamos a nos auto-conhecer cada vez mais. Expandindo a consciência, recebemos mais luz em nosso interior e vendo como realmente somos interiormente. Quando estamos em auto-observação e percebemos a atuação de algum defeito psicológico, conhecemos o ego que é a soma de nossos muitos defeitos psicológicos que vivem em nosso mundo interior, que foram criados e continuam a ser alimentados inconscientemente por nós mesmos. O ego é realmente a causa de nossos sofrimentos, inconsciência, erros, vícios, medos, fraquezas, etc. Por isso desde já pratique muito a auto-observação, exercite e desenvolva este sentido porque dele dependerá sua reforma íntima. O objetivo principal é o Despertar da Consciência e da Auto-realização Íntima do Ser.

“ SEJA VOCÊ MESMO UM EXEMPLO DO QUE VOCÊ QUER PARA O MUNDO. ”

MAHATMA GANDHI



CUIDE-SE

Reiki

MÉTODO DE CURA NATURAL PELAS MÃOS QUE EQUILIBRA A MENTE, O CORPO E AS EMOÇÕES.

POR VIVIAN FLORES

REIKI QUER DIZER ENERGIA VITAL UNIVERSAL. É UMA TÉCNICA CIENTÍFICA, BASEADA NA FÍSICA QUÂNTICA, DE EQUILÍBRIO ENERGÉTICO, UTILIZANDO A IMPOSTAÇÃO DAS MÃOS. É DE ORIGEM TIBETANA, USA A SIMPLICIDADE E O AMOR. O REIKI APROXIMA O INDIVÍDUO DO SEU CORPO, DA SUA MENTE E DA SUA CONSCIÊNCIA. SÓ PODE SE MANIFESTAR ATRAVÉS DO AMOR.



REIKI= PENSENE
PEN= PENSAMENTO
SEN= SENTIMENTO
E= ENERGIA

ZANITA NAHAS,
TERAPEUTA HOLÍSTICA E REIKIANA.



ESTUDOS CIENTÍFICOS

Pesquisas recentes comprovam efeitos benéficos e encontram explicações científicas para o reiki, antes restritos às universidades orientais, agora ganham espaço entre pesquisadores americanos, europeus e até brasileiros. "Não sabemos ainda distinguir se a energia que o reiki trabalha é magnética, elétrica ou eletromagnética. Os artigos descrevem-na como 'energia sutil', de natureza não esclarecida pela física atual", diz Ricardo Monezi, pesquisador da Unifesp onde testou o reiki em ratos com câncer. Segundo ele, essa energia produz ondas físicas, que liberam alguns hormônios capazes de ativar as células de defesa do corpo. Os resultados mostraram que os animais do grupo "impostação" que receberam o reiki, os glóbulos brancos e células imunológicas tinham dobrado sua capacidade de reconhecer e destruir as células cancerígenas. A equipe de Monezi começou a analisar os efeitos do reiki em seres humanos. O estudo ainda não está completo, mas o psicobiólogo adianta que o primeiro grupo de 16 pessoas, apresentou resultados positivos. "Os resultados sugerem uma melhoria, por exemplo, na qualidade de vida e diminuição de sintomas de ansiedade e depressão". O trabalho faz parte de sua tese de doutorado pela Universidade Federal do Estado de São Paulo (Unifesp).

Anova era compreende que as doenças são o resultado de equívocos da mente somatizados, que estes equívocos são resultantes da falta de amor que os cometemos por pensamentos, palavras, atos e omissões, que em nossa conceituação consideramos erros. O erro gera sentimento de culpa, que por sua vez desencadeia um mecanismo psíquico, ou psicossomático que nos envia mensagens de auto-destruição. O "stress" diário, as tensões que as crises pessoais e sociais nos criam, a má alimentação, a má respiração, impedem o fluxo desta energia natural. Todos sabemos os efeitos da depressão, da ansiedade, do medo, mas poucos de nós somos treinados para evitar estes estados negativos. Com isso, todas as doenças são resultantes da falta de amor, mesmo que ainda seja inconsciente. A reposição de amor canalizada pela energia reiki poderá fortalecer a pessoa, a ponto de dar-se conta de seus erros. Temos então a oportunidade de cura que podemos dar a nós mesmos. Assim, o reiki pode aliviar rapidamente dores físicas, reduzir o estresse e a ansiedade, elevar a tranquilidade e a auto-estima. É uma

excelente terapia para a harmonia e produtividade em ambientes profissionais e empresariais também.

Não é um sistema religioso, filosófico, com restrições e tabus. Não utiliza talismãs, preces, mentalizações, visualizações, fé ou qualquer objeto para sua aplicação prática e não se faz necessário nenhum ritual. Nem mesmo música, incenso, velas, orações, etc. Por estar na mente, basta a reta intenção de amor e doação para o REIKI fluir, no mesmo instante. Uma sala apropriada, decorada, com música suave, uma suave luminosidade, com o uso de um incenso ou de essências aromáticas, pode sim tornar um ambiente mais agradável, àquele que estende REIKI e também àquele que o recebe. Mas não fará a diferença na qualidade do REIKI. O objetivo é fazer com que as pessoas interessadas numa vida mais equilibrada possam saber como entrar em harmonia com esta energia vital-universal, tornado-se instrumentos canalizadores e disseminadores dos efeitos positivos que a ENERGIA REIKI propicia.

Programação
do
Bem



Programação do Bem

Agenda de eventos de autoconhecimento, terapias alternativas e viagens exóticas do Brasil.

Cadastre-se e receba os eventos da sua cidade:
www.programacaodobem.jimdo.com

A TERCEIRA INTELIGÊNCIA

A EXISTÊNCIA DE UM TERCEIRO TIPO DE INTELIGÊNCIA AUMENTA OS HORIZONTES DAS PESSOAS, TORNA-AS MAIS CRIATIVAS E SE MANIFESTA EM SUA NECESSIDADE DE ENCONTRAR UM SIGNIFICADO PARA A VIDA.

POR HELENA RIBEIRO



O conceito de inteligência tem evoluído de forma acelerada nos últimos tempos. No início do século passado, começou a ser difundida a idéia do Quociente de Inteligência, como uma espécie de organização neural que permite ao homem pensar de forma lógica e racional. A expressão se popularizou quando foram desenvolvidos testes psicológicos, ou seja, "testes de inteligência" para aplicação em adultos, também conhecido como QI (Quociente de Inteligência).

Em 1995, o psicólogo Daniel Goleman apresentou o conceito de Inteligência Emocional (IE) ou Quociente Emocional (QE), autor do livro *Inteligência Emocional*, editado em 1995 e que se tornou best-seller no mundo inteiro. Segundo Goleman, é o QE que capacita o ser humano a reconhecer os seus sentimentos, a lidar com suas emoções, adequando-as às situações e colocando-as a serviço de um objetivo. Reconhecendo as próprias emoções, o ser humano passa a reconhecer as emoções do outro, criando inter-relações mais saudáveis. Nossas emoções formam um sofisticado sistema interno de orientação, uma fonte valiosa de informações que nos ajudam na tomada de decisões. Um QE desenvolvido é de suma importância para o bom êxito profissional, ele nos dá capacidade de adaptação e é através dele que o QI se expressa. Baseado no crescimento da importância e da sensibilidade do QE surgiu, no final da década passada, a Inteligência Espiritual, que está mudando a compreensão do processo de desenvolvimento do ser humano. Como as pesquisas não pararam, em 2000 a física e filósofa norte-americana Danah Zohar, em parceria com o psiquiatra Ian Marshal, publicaram o livro "QS - Inteligência Espiritual". O livro fez emergir um novo conceito de inteligência: o "Spiritual Quocient" ou Quociente Espiritual (QS). Segundo os autores, o QS é a base necessária para que as outras Inteligências (QI e QE) operem de modo eficiente. O QS tem um poder de transformação que o diferencia das outras

Inteligências, indo além da capacidade intelectual e emocional do indivíduo. Ele é a inteligência que coloca nossos atos e experiências num contexto mais amplo de sentido e valor, tornando-os mais efetivos. Ter alto QS implica ser capaz de usar o espiritual para ter uma vida mais rica e mais cheia de sentido, adequando senso de finalidade e direção pessoal. Ter ou desenvolver inteligência espiritual aumenta nossos horizontes e torna-nos mais criativos, é uma inteligência que nos impulsiona e está ligada à necessidade humana de ter um propósito de vida, respeitando os valores individuais e da sociedade que norteiam as ações da humanidade.

O trabalho da Dra. Zohar tem sustentação em pesquisas científicas feitas ao longo da última década, nas áreas de neurologia, neuropsicologia e neurolingüística. Nos anos 90, o neuropsicólogo Michael Persinger e o neurologista Vilanu Ramachandran identificaram, no cérebro humano, nas conexões neurais nos lobos temporais, um ponto que aciona a necessidade humana na busca do "sentido da vida". O ponto foi denominado "O Ponto de Deus". Através de escaneamentos feitos com topografia de emissão de pósitrons, os cientistas mostraram que a área se iluminava toda vez que os pacientes discutiam temas espirituais. Segundo a Dra. Zohar, "o Ponto de Deus" mostra que o cérebro evoluiu para fazer perguntas existenciais, em busca de sentidos e valores mais amplos. O QS não tem relação direta com religião, é uma inteligência que nos direciona em momentos de impasse, quando nos deparamos presos nas armadilhas dos velhos padrões comportamentais, quando enfrentamos problemas com trabalho, sofrimentos emocionais ou doenças físicas. São nesses momentos que o QS nos mostra que temos problemas existenciais e fornece-nos pistas de como solucioná-los. Para os adeptos do desenvolvimento contínuo, o QS já é um conceito enraizado para outros e uma ferramenta valiosa para melhorarmos como seres humanos. Ter um QS desen-

volvido nos traz autoconsciência, crença no que se faz e nas pessoas, capacidade em lidar com as adversidades, espontaneidade, capacidade de ir além dos interesses pessoais, que buscam um sentido maior para a vida, uma visão holística do mundo, amor no trabalho e nas pessoas, o compartilhamento de idéias. Essas são algumas características de pessoas que usam o QS. Quando as empresas investem em trabalhos que busquem elevar o QS do capital humano, além de formar equipes e lideranças espiritualmente inteligentes, contribuem para uma mudança de paradigma organizacional, onde o conceito de lucro não se sustenta apenas em valores materiais, mas também em valores sociais, éticos, espirituais e universais.

Descartar conclusões precipitadas e iniciar um processo de busca sobre a Inteligência Espiritual, cujo conceito está revolucionando o mundo, servirá não somente para esclarecer a diferença entre espiritualidade e religiosidade, mas também para estimular o uso do QS com um diferencial que, somados aos QE e QI, tornar-lo-á um ser humano melhor.

Dana Zohar identificou dez qualidades comuns às pessoas espiritualmente inteligentes. Segundo ela, essas pessoas:

1. Praticam e estimulam o autoconhecimento profundo
2. São levadas por valores. São idealistas
3. Têm capacidade de encarar e utilizar a adversidade
4. São holísticas
5. Celebram a diversidade
6. Têm independência
7. Perguntam sempre "por quê?"
8. Têm capacidade de colocar as coisas num contexto mais amplo
9. Têm espontaneidade
10. Têm compaixão

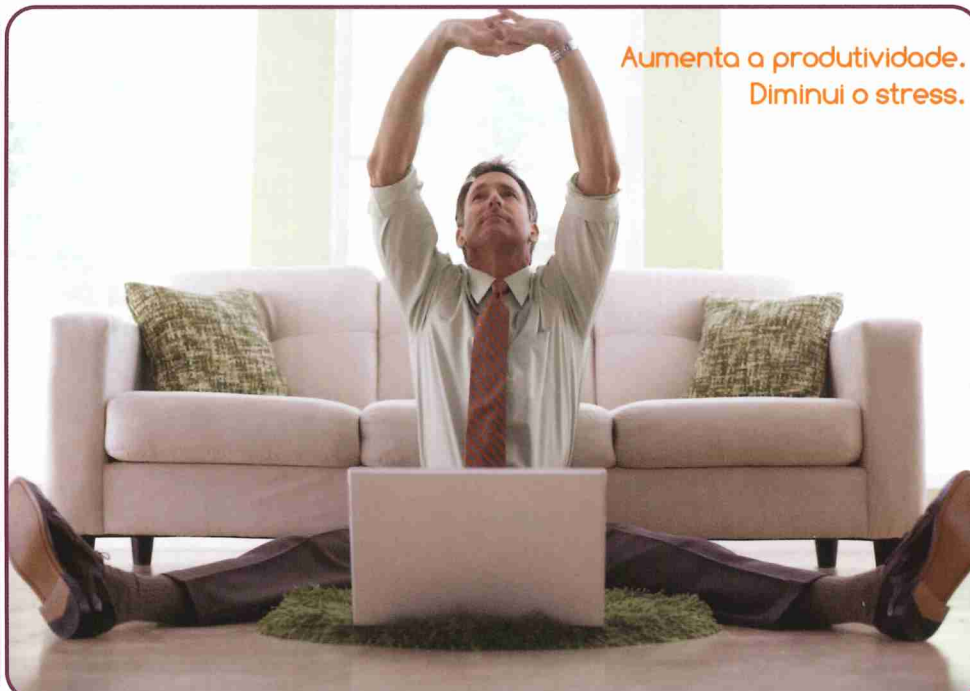
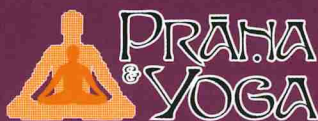
Qualidade de Vida na Empresa

Yoga
Pilates
Massagens
Ginástica laboral

palestras e vivências em qualidade de vida.

oficinas de respiração e relaxamento.

e mais...



Aumenta a produtividade.
Diminui o stress.

Por que praticar Yoga?

Porque comprovadamente funciona e pode transformar a sua vida para melhor.

Essa prática ajuda a superar medos, condicionamentos e limitações, que nos impedem de sermos mais realizados e felizes.

O segredo da prática de Yoga encontra-se na palavra equilíbrio. Buscamos o duradouro caminho do meio, uma moderação equilibrada.

O coração do Yoga é concentração e relaxamento ao mesmo tempo...

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

Yoga

“ UM CAMINHO QUE CONDUZ O HOMEM
A COMPREENDER-SE VERDADEIRAMENTE
A SI PRÓPRIO

PEDRO KUPFER

O despertar da força interior e beleza que existe dentro de nós.

POR VIVIAN FLORES

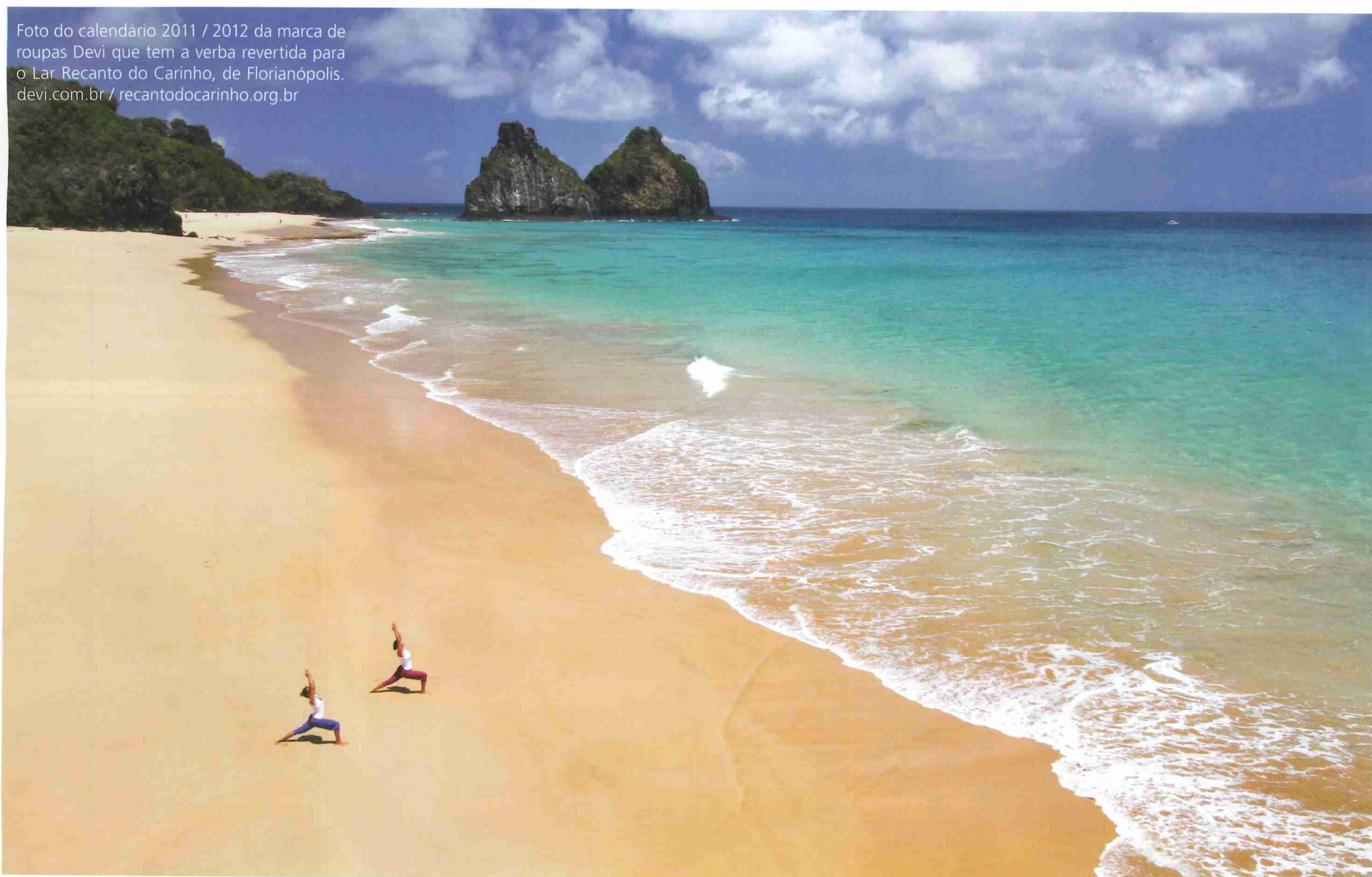
Segundo o Dicionário Aurélio “Ioga” quer dizer Sistema de filosofia da Índia no qual se expõem os meios fisiológicos e psíquicos que levam a um estado de perfeição, livre de paixões e de inquietude; técnica de ginástica para aplicação de ioga. Para saber de fato o que o yoga significa é preciso mais que leitura, seu conceito e benefícios só podem ser entendidos quando praticados. A base do Yoga é a respiração e é através dela que os exercícios são mantidos e praticados. Ao oxigenar fortemente o cérebro, o Yoga estimula a concentração, o discernimento e a serenidade, proporcionando atitudes mais conscientes no dia-a-dia. É uma sensação de esforço que vai se transformando em paz, em serenidade, que traz tranqüilidade para o corpo e para alma.

“O Yoga se recusa a ficar aprisionado numa definição, porque acaba sendo sempre mais do que as palavras podem dizer. Não inclui a crença em nenhum poder

sobrenatural, nem exige fé religiosa. Simplesmente expõe um caminho de auto-análise que pode praticar-se, prescindindo de qualquer teoria, crença antiga ou moderna por parte de quem o pratica, afirma Pedro Kupfer, Escritor e professor de Yoga, que ainda contribuiu nesta matéria nos expondo sua experiência, seus conceitos e sua prática, pois Pedro além de ministrar cursos para professores de yoga em todo mundo, está sempre em busca de aprimoramento em viagens que faz anualmente à Índia.

Como qualquer outra atividade física a prática do yoga deve ser acompanhada por um profissional qualificado que vai orientá-lo tanto no exercício quanto na escolha da modalidade que mais se adéqua ao seu perfil e às suas necessidades, porque cada método se adapta melhor para objetivos diferentes. O melhor yoga é aquele que funciona para você.

Foto do calendário 2011 / 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



Hatha Yoga tradicional

Esta prática tem um ritmo tranquilo, que é pautado pelos próprios praticantes. A flexibilidade e a redução das tensões é o foco desta modalidade. O intenso trabalho respiratório e o relaxamento consciente auxiliam no combate ao estresse. Esta é uma ótima opção para iniciantes e pessoas com alguma limitação (problemas de coluna, cardiopatias, etc.), embora não possua finalidade de cura, como é o caso da yogaterapia, as técnicas de relaxamento e meditação também estão presentes, aprimorando o intercâmbio entre corpo, mente e emoções.

Ashtanga Vinyasa Yoga

Esta prática está baseada em seis séries de ásanas (exercícios) progressivamente mais exigentes, nas quais cada praticante trabalha em seu próprio ritmo, através da técnica chamada vinyasa, que consiste em coordenar respiração e movimento. Ela passa por ser o mais exigente, no plano físico, de todos os métodos que se conhecem hoje em dia. Aconselha-se ter um preparo físico razoável antes de começar. Prepare-se para transpirar.

Power Yoga

O Power Yoga nasceu nos Estados Unidos como uma adaptação mais acessível do Ashtanga Vinyasa Yoga para aqueles que não querem fazer uma prática tão exigente, mas que fosse ainda bem intensa. Através da respiração e da execução de posturas combinadas com movimento, o praticante desenvolve resistência, força, flexibilidade, consciência respiratória, concentração e vitalidade. Alguns professores preferiram adotar o nome Dynamic Yoga, ministrando uma prática com características similares.

Yoga Laboral

Acima apresentamos algumas das principais modalidades de yoga praticada no mundo, porém nem todos conseguem disponibilidade para esta prática ou então o “preconceito” pelo desconhecido impede de conhecer os benefícios que atividade proporciona. Uma das formas de “popularizar” a prática e levar um pouco de bem-estar às pessoas é o yoga laboral, modalidade praticada dentro das empresas, em intervalos de 20 minutos num período de 2 a 3 vezes por semana, num ambiente preparado para prática.

Para Vinicius Diel Prado, professor e proprietário do Prana e Yoga de Balneário Camboriú e pioneiro no estado de Santa Catarina no Yoga Laboral, esta modalidade vem para desmistificar o yoga e proporcionar aos colaboradores todos benefícios do exercício como saúde, vitalidade, consciência corporal, e melhora da concentração no próprio trabalho. “É um privilégio levar esta prática a um ambiente tão presente na vida das pessoas e que por esta presença tem uma sobrecarga de energia e informações, o yoga vem para crescer na vida destas pessoas e ajudar a não comprometer este trabalho”, afirma Vinicius, que, com esta prática diferenciada, atende empresas como Conjel Contabilidade, Somadatta, Qualityteam, Sankhya, entre outras.

Iyengar Yoga

Uma das características mais marcantes deste método é o conceito de alinhamento. Desenvolver a intuição de como o alinhamento trabalha pode despertar experiências escondidas no corpo, tornando conscientes os condicionamentos que moldam as nossas estruturas musculares. Nesse plano, o alinhamento funciona para abrir caminhos para que a energia circule.

Viniyoga

A palavra viniyoga designa uma aproximação à prática do yoga que privilegia o indivíduo, levando em conta suas aspirações, suas possibilidades, sua saúde, seu entorno, sua forma de vida e sua cultura. Esta prática respeita o ritmo de evolução de cada um. Nas práticas, as posturas físicas são sincronizadas com a respiração em seqüências que são montadas em função das necessidades de cada praticante.

Yogaterapia Integrativa

Este método coloca a ênfase no processo da cura, trabalhando em todos os níveis do ser humano: físico, mental, emocional e espiritual. Um exemplo desta abordagem terapêutica é ensinar pessoas com problemas cardíacos a tornarem-se mais conscientes da sua condição em todos os níveis, usando técnicas respiratórias, exercícios adequados e meditação com foco na cura do coração.

“PRATICO YOGA, DESDE A MINHA PRIMEIRA VOLTA AO MUNDO, EM 1984, ESTA PRÁTICA ME TRAZ ELASTICIDADE, TRANQUILIDADE E SERENIDADE, DISPOSIÇÃO PARA O TRABALHO E CONCENTRAÇÃO..”

VILFREDO SCHURMANN,
NAVEGADOR E ESCITOR

Para Valéria Baú, gerente da Reiki Vidros, as aulas de yoga laboral praticadas na empresa tem sido muito valiosas, “principalmente na segunda-feira que viemos mais lentos do final de semana e entramos abruptamente neste ambiente de trabalho que é mais focado para o lado material da vida e então podemos ter esse momento de reflexão e de carinho com nós mesmos, é muito válido.” Para ela a opção da empresa e iniciativa do proprietário em oferecer estas aulas são um brinde, um benefício como o salário. “Termos uma pessoa que traz toda essa leveza para o ambiente, pra mim foi um diferencial incrível e noto isso na equipe também, pois alinhamos os pensamentos para seguir em frente.”

Durante as práticas dentro do ambiente de trabalho Vinicius procura levar a essência do yoga, já que o espaço físico e os uniformes em algumas empresas são pouco adequados às práticas de yoga trabalhada no Studio. Pratica principalmente a respiração e movimentos levando a consciência do auto-conhecimento das emoções e pensamentos, estimulando vibrações positivas e também a consciência física. No final de toda a prática, se faz a saudação “Namastê”, onde as mãos são unidas frente ao peito onde o polegar toca o coração, significando que o Deus que está dentro

“As pessoas acabam esquecendo da essência e de alguns princípios que nessa correria do dia-a-dia naturalmente não proporciona. E a yoga no trabalho você consegue resgatar nestes minutinhos alguma coisa que não era vista, que tava esquecida e consegue sentir a essência da vida.” – Eduardo Falcão – supervisor de vendas da empresa Reiki Envidraçamentos.

Melhorias Yoga:

Nível físico:

- Aumenta a força e vigor
- Diminui dores devido ao aumento da produção de endorfina no corpo
- Melhora a postura, diminuindo dores nas costas
- Aumenta a flexibilidade nas articulações, nos músculos e tendões
- Melhora as funções digestiva e gastro-intestinal
- Aumenta eficiência respiratória e cardio-vascular
- Minimiza a respiração por minuto, aumentando a vitalidade e longevidade
- Melhora quadros de insônia e depressão

Nível mental:

- Ajuda a desenvolver uma atitude positiva em relação à vida
- Aumento do bem estar com melhores estados emocionais
- Mais estabilidade e equilíbrio mental e emocional
- Diminuição das dependências psicológicas
- Aumenta a memória, concentração e nível de consciência voluntária
- Aprendizagem mais eficiente
- Diminui a ansiedade
- Maior integração social
- Aumento da paz interior

de mim, reconhece e saúda o Deus que está dentro de você, entre o professor e aluno. Assim, o Lumière saúda VOCÊ, que lê esta reportagem, Namastê!

“ESTAMOS FAZENDO A APROXIMADAMENTE 20 MESES, 3 X POR SEMANA, NO PERÍODO DA TARDE E É OBRIGATÓRIO PARA OS PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM TECNOLOGIA E INFORMÁTICA. AS MELHORIAS SÃO DIVERSAS E OBSERVADAS PELA MELHORA NO AMBIENTE DE TRABALHO COM AS PESSOAS + FELIZES, REDUÇÃO DO ESTRESSE, MAIOR PRODUTIVIDADE E MENOS FALTA AO TRABALHO POR DOENÇAS EM GERAL.”

JOSÉ DOS SANTOS PEREIRA,
PROPRIETÁRIO DA
CONJEL CONTABILIDADE.

Yoga

“UM CAMINHO QUE CONDUZ O HOMEM
A COMPREENDER-SE VERDADEIRAMENTE
A SI PRÓPRIO

PEDRO KUPFER

O despertar da força interior e beleza que existe dentro de nós.

POR VIVIAN FLORES

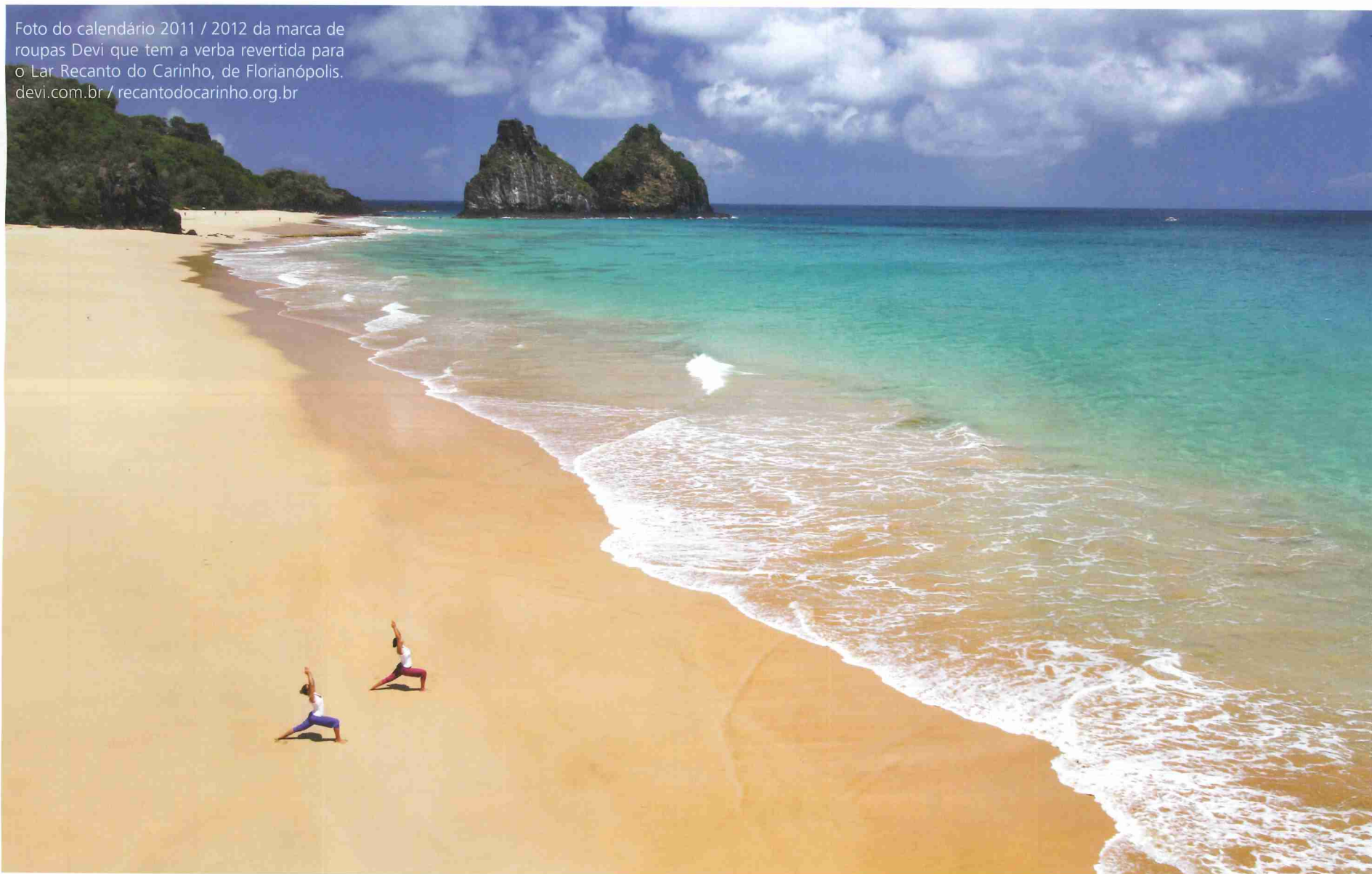
Segundo o Dicionário Aurélio “loga” quer dizer Sistema de filosofia da Índia no qual se expõem os meios fisiológicos e psíquicos que levam a um estado de perfeição, livre de paixões e de inquietude; técnica de ginástica para aplicação de ioga. Para saber de fato o que o yoga significa é preciso mais que leitura, seu conceito e benefícios só podem ser entendidos quando praticados. A base do Yoga é a respiração e é através dela que os exercícios são mantidos e praticados. Ao oxigenar fortemente o cérebro, o Yoga estimula a concentração, o discernimento e a serenidade, proporcionando atitudes mais conscientes no dia-a-dia. É uma sensação de esforço que vai se transformando em paz, em serenidade, que traz tranquilidade para o corpo e para alma.

“O Yoga se recusa a ficar aprisionado numa definição, porque acaba sendo sempre mais do que as palavras podem dizer. Não inclui a crença em nenhum poder

sobrenatural, nem exige fé religiosa. Simplesmente expõe um caminho de auto-análise que pode praticar-se, prescindindo de qualquer teoria, crença antiga ou moderna por parte de quem o pratica, afirma Pedro Kupfer, Escritor e professor de Yoga, que ainda contribuiu nesta matéria nos expondo sua experiência, seus conceitos e sua prática, pois Pedro além de ministrar cursos para professores de yoga em todo mundo, está sempre em busca de aprimoramento em viagens que faz anualmente à Índia.

Como qualquer outra atividade física a prática do yoga deve ser acompanhada por um profissional qualificado que vai orientá-lo tanto no exercício quanto na escolha da modalidade que mais se adéqua ao seu perfil e às suas necessidades, porque cada método se adapta melhor para objetivos diferentes. O melhor yoga é aquele que funciona para você.

Foto do calendário 2011 / 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](http://devi.com.br/recantodocarinho.org.br)



Hatha Yoga tradicional

Esta prática tem um ritmo tranquilo, que é pautado pelos próprios praticantes. A flexibilidade e a redução das tensões é o foco desta modalidade. O intenso trabalho respiratório e o relaxamento consciente auxiliam no combate ao estresse. Esta é uma ótima opção para iniciantes e pessoas com alguma limitação (problemas de coluna, cardiopatias, etc.), embora não possua finalidade de cura, como é o caso da yogaterapia, as técnicas de relaxamento e meditação também estão presentes, aprimorando o intercâmbio entre corpo, mente e emoções.

Ashtanga Vinyasa Yoga

Esta prática está baseada em seis séries de ásanas (exercícios) progressivamente mais exigentes, nas quais cada praticante trabalha em seu próprio ritmo, através da técnica chamada vinyasa, que consiste em coordenar respiração e movimento. Ela passa por ser o mais exigente, no plano físico, de todos os métodos que se conhecem hoje em dia. Aconselha-se ter um preparo físico razoável antes de começar. Prepare-se para transpirar.

Power Yoga

O Power Yoga nasceu nos Estados Unidos como uma adaptação mais acessível do Ashtanga Vinyasa Yoga para aqueles que não querem fazer uma prática tão exigente, mas que fosse ainda bem intensa. Através da respiração e da execução de posturas combinadas com movimento, o praticante desenvolve resistência, força, flexibilidade, consciência respiratória, concentração e vitalidade. Alguns professores preferiram adotar o nome Dynamic Yoga, ministrando uma prática com características similares.

Yoga Laboral

Acima apresentamos algumas das principais modalidades de yoga praticada no mundo, porém nem todos conseguem disponibilidade para esta prática ou então o "preconceito" pelo desconhecido impede de conhecer os benefícios que atividade proporciona. Uma das formas de "popularizar" a prática e levar um pouco de bem-estar às pessoas é o yoga laboral, modalidade praticada dentro das empresas, em intervalos de 20 minutos num período de 2 a 3 vezes por semana, num ambiente preparado para prática.

Para Vinicius Diel Prado, professor e proprietário do Prana e Yoga de Balneário Camboriú e pioneiro no estado de Santa Catarina no Yoga Laboral, esta modalidade vem para desmistificar o yoga e proporcionar aos colaboradores todos benefícios do exercício como saúde, vitalidade, consciência corporal, e melhora da concentração no próprio trabalho. "É um privilégio levar esta prática a um ambiente tão presente na vida das pessoas e que por esta presença tem uma sobrecarga de energia e informações, o yoga vem para crescer na vida destas pessoas e ajudar a não comprometer este trabalho", afirma Vinicius, que, com esta prática diferenciada, atende empresas como Conjel Contabilidade, Somadatta, Qualityteam, Sankhya, entre outras.

Iyengar Yoga

Uma das características mais marcantes deste método é o conceito de alinhamento. Desenvolver a intuição de como o alinhamento trabalha pode despertar experiências escondidas no corpo, tornando conscientes os condicionamentos que moldam as nossas estruturas musculares. Nesse plano, o alinhamento funciona para abrir caminhos para que a energia circule.

Viniyoga

A palavra viniyoga designa uma aproximação à prática do yoga que privilegia o indivíduo, levando em conta suas aspirações, suas possibilidades, sua saúde, seu entorno, sua forma de vida e sua cultura. Esta prática respeita o ritmo de evolução de cada um. Nas práticas, as posturas físicas são sincronizadas com a respiração em seqüências que são montadas em função das necessidades de cada praticante.

Yogaterapia Integrativa

Este método coloca a ênfase no processo da cura, trabalhando em todos os níveis do ser humano: físico, mental, emocional e espiritual. Um exemplo desta abordagem terapêutica é ensinar pessoas com problemas cardíacos a tornarem-se mais conscientes da sua condição em todos os níveis, usando técnicas respiratórias, exercícios adequados e meditação com foco na cura do coração.

“PRATICO YOGA, DESDE A MINHA PRIMEIRA VOLTA AO MUNDO, EM 1984, ESTA PRÁTICA ME TRAZ ELASTICIDADE, TRANQUILIDADE E SERENIDADE, DISPOSIÇÃO PARA O TRABALHO E CONCENTRAÇÃO..”

VILFREDO SCHURMANN,
NAVEGADOR E ESCITOR

Para Valéria Baú, gerente da Reiki Vidros, as aulas de yoga laboral praticadas na empresa tem sido muito valiosas, "principalmente na segunda-feira que viemos mais lentos do final de semana e entramos abruptamente neste ambiente de trabalho que é mais focado para o lado material da vida e então podemos ter esse momento de reflexão e de carinho com nós mesmos, é muito válido." Para ela a opção da empresa e iniciativa do proprietário em oferecer estas aulas são um brinde, um benefício como o salário. "Termos uma pessoa que traz toda essa leveza para o ambiente, pra mim foi um diferencial incrível e noto isso na equipe também, pois alinhamos os pensamentos para seguir em frente."

Durante as práticas dentro do ambiente de trabalho Vinicius procura levar a essência do yoga, já que o espaço físico e os uniformes em algumas empresas são pouco adequados às práticas de yoga trabalhada no Studio. Pratica principalmente a respiração e movimentos levando a consciência do auto-conhecimento das emoções e pensamentos, estimulando vibrações positivas e também a consciência física. No final de toda a prática, se faz a saudação "Namastê", onde as mãos são unidas frente ao peito onde o polegar toca o coração, significando que o Deus que está dentro

"As pessoas acabam esquecendo da essência e de alguns princípios que nessa correria do dia-a-dia naturalmente não proporciona. E a yoga no trabalho você consegue resgatar nestes minutinhos alguma coisa que não era vista, que tava esquecida e consegue sentir a essência da vida." – Eduardo Falcão – supervisor de vendas da empresa Reiki Envidraçamentos.

Melhorias Yoga:

Nível físico:

- Aumenta a força e vigor
- Diminui dores devido ao aumento da produção de endorfina no corpo
- Melhora a postura, diminuindo dores nas costas
- Aumenta a flexibilidade nas articulações, nos músculos e tendões
- Melhora as funções digestiva e gastro-intestinal
- Aumenta eficiência respiratória e cardio-vascular
- Minimiza a respiração por minuto, aumentando a vitalidade e longevidade
- Melhora quadros de insônia e depressão

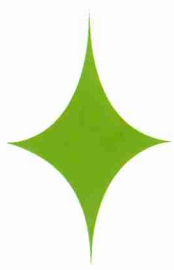
Nível mental:

- Ajuda a desenvolver uma atitude positiva em relação à vida
- Aumento do bem estar com melhores estados emocionais
- Mais estabilidade e equilíbrio mental e emocional
- Diminuição das dependências psicológicas
- Aumenta a memória, concentração e nível de consciência voluntária
- Aprendizagem mais eficiente
- Diminui a ansiedade
- Maior integração social
- Aumento da paz interior

de mim, reconhece e saúda o Deus que está dentro de você, entre o professor e aluno. Assim, o Lumière saúda VOCÊ, que lê esta reportagem, Namastê!

“ESTAMOS FAZENDO A APROXIMADAMENTE 20 MESES, 3 X POR SEMANA, NO PERÍODO DA TARDE E É OBRIGATÓRIO PARA OS PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM TECNOLOGIA E INFORMÁTICA. AS MELHORIAS SÃO DIVERSAS E OBSERVADAS PELA MELHORA NO AMBIENTE DE TRABALHO COM AS PESSOAS + FELIZES, REDUÇÃO DO ESTRESSE, MAIOR PRODUTIVIDADE E MENOS FALTA AO TRABALHO POR DOENÇAS EM GERAL.”

JOSÉ DOS SANTOS PEREIRA,
PROPRIETÁRIO DA
CONJEL CONTABILIDADE.



Sabor e Aroma

OS BENEFÍCIOS E A UTILIZAÇÃO DAS ERVAS E TEMPEROS NA GASTRONOMIA

POR KELLYN MENDES

DE SABOR E AROMA INIGUALÁVEIS, PRESENTE NA ELABORAÇÃO DE RECEITAS SIMPLES ÀS MAIS SOFISTICADAS, AS ERVAS DÃO UM TOQUE ESPECIAL NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS. ALÉM DE INCREMENTAREM O VALOR NUTRICIONAL DAS REFEIÇÕES, TAMBÉM SÃO EXCELENTES SUBSTITUTOS PARA O SAL E AUXILIAM A DIGESTÃO. E AINDA, MUITAS ERVAS SÃO CONHECIDAS PELO SEU PODER DE PREVENÇÃO A DOENÇAS E CURA.

Como uma erva aromática pode facilitar a digestão dos alimentos se são usadas em tão pouca quantidade, apenas como tempero?

Segundo a nutricionista clínica funcional Daina Andreolla, também responsável pelo restaurante Toque Natural em Balneário Camboriú, apesar da pequena quantidade, as ervas atuam realçando o sabor dos alimentos e ativando a ação das glândulas salivares, que iniciam o processo digestivo. Além disso, cada tipo de erva apresenta em sua composição princípios ativos presentes principalmente no óleo essencial, de forma que são capazes de agir no organismo mesmo quando a planta é usada apenas como um tempero. Mas, se a argumentação ainda não for convincente, é possível responder a esta pergunta seguindo as reações do nosso organismo quando inalamos o aroma de um prato preparado com ervas aromáticas. O aroma ativa as células nervosas das narinas que, imediatamente, transmitem o estímulo ao nosso cérebro com uma mensagem de que "o alimento está a caminho". O cérebro, por sua vez, passa a mensagem para as glândulas salivares, avisando-as que devem elevar a produção de saliva. O resultado é que aumenta a presença de uma enzima que ajuda a digerir os carboidratos, como batatas e massas em geral (pães, macarrão, pizzas, etc.). Outra mensagem é enviada ao estômago, para que aumente a quantidade de ácido clorídrico - principal elemento do suco gástrico. Enquanto isso, no intestino é estimulada a secreção de uma substância hormonal que ativa o pâncreas e o fígado, colocando-os em alerta para o início do processo digestivo, afirma Daiana, que abaixo nos dá dicas de utilização das ervas e seus benefícios.

AQUI ESTÁ A RELAÇÃO DE ALGUMAS DAS ERVAS MAIS UTILIZADAS NA COZINHA, PORÉM HÁ UMA GRANDE VARIEDADE DELAS, E PARA PRESERVAR OS NUTRIENTES E O SABOR DAS ERVAS FRESCAS, A DICA É ACRESCENTÁ-LAS SEMPRE AO FINAL DO COZIMENTO.



SALSINHA

Benefícios a saúde: rica fonte de oxidantes antitumorais como a vitamina C e o flavonóide luteína, ajuda a equilibrar fluidos corporais, aumentando o teor de potássio no organismo e estimulando a excreção de sódio e água, isso a torna um diurético natural auxiliando no controle da hipertensão. Pode ser utilizada para aliviar problemas como a artrite e reumatismo.

Nutrientes: vitaminas B1, B3, B5, B9, C, E, K, betacaroteno, biotina, cálcio, iodo, ferro, magnésio, manganês, fósforo, potássio, selênio e zinco.

Utilizada na preparação de molhos, caldos, sopas e saladas.

HORTELÃ

Benefícios a saúde: o óleo essencial é conhecido pela capacidade de melhorar a absorção dos alimentos e aliviar os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável (SII), relaxando a musculatura do trato intestinal. Inibe o crescimento de vários tipos de bactérias, inclusive a H. Pilory, a principal causadora de úlceras de estômago e duodeno ótimo. O ácido rosmarínico é anti-inflamatório que estimula a produção de substâncias descongestionantes, facilitando a respiração.

Nutrientes: vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, betacaroteno, biotina, cálcio, magnésio, fósforo, potássio.

Utilizada na preparação de molhos frios, saladas, sobremesas.

ALHO

Benefícios a saúde: benéfico ao sistema cardiovascular, eficaz no controle da hipertensão e das altas taxas de colesterol, inibe a formação de coágulos sanguíneos associados a infartos e derrames, protegem o organismo contra substâncias cancerígenas podendo deter o crescimento de células doentes. Muito popular contra gripes e resfriados contém agentes bactericidas, antivirais e antifúngicos.

Nutrientes: vitaminas B1, B3, B5, B6, B9, biotina, cálcio, germânio, iodo, ferro, magnésio, manganês, fósforo, potássio, selênio, zinco, fibras.

Utilizada na preparação de carnes, aves, arroz, molhos, muito versátil utiliza-se cru ou refogado, cozido, assado, em pratos em geral.

SÁLVA

Benefícios a saúde: alivia tosse e reumatismo, também fortalece o sistema nervoso, pode-se usar para fazer gargarejos a fim de atenuar inflamações da garganta e combater gengivites, melhora a memória aumentando a quantidade de neurotransmissores cerebrais. Diminui a transpiração, sendo muito utilizada para prevenir os fogachos da menopausa.

Nutrientes: vitaminas B3, B6, B9, C, E, K, betacaroteno, biotina, cálcio ferro, magnésio, manganês, fósforo, potássio e zinco.

Utilizada na preparação de sopas, aves, carnes suínas, purês.

ORÉGANO

Benefícios: altas atividades antioxidantes e antimicrobianas, estimulantes para o estômago, especialmente nos casos de perda do apetite, dificuldade de digestão ou gases. É carminativo, antiespasmódico, expectorante, especialmente nos casos de bronquite ou asma; antisséptico, diurético, sudorífico, eliminando as toxinas do organismo e muito usado contra anemia. Utilizado também contra o insônia, o estresse, cansaço nervoso, exaltações febris, e em seu uso externo alivia dores reumáticas e articulares como também para combater a celulite. O seu chá é um ótimo alívio para as dores menstruais, assim como as dores de cabeça, de estômago e retenção de líquidos próprios da TPM.

Nutrientes: vitamina B9, betacaroteno, cálcio, fósforo, magnésio, potássio

Utilizado em molhos, pizzas, massas, pães, legumes, saladas, tortas salgadas, carnes, peixes.. As folhas secas tem melhor sabor.

DILL (ERVA DOCE)

Benefícios para saúde: eficientes no alívio de cólicas, gases e má digestão, neutraliza substâncias cancerígenas, como as presentes no tabaco e na fumaça do carvão (inalada em churrascos), consumido na forma de chá, pode aumentar a produção de leite em mães gestantes.

Nutrientes: vitaminas B3, B9, C, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio e zinco.

Utilizada na preparação de molhos de salada e pratos a base de peixe.

ALECRIM

Benefícios: erva que aquece e estimula o corpo. Ajuda a combater a febre tifóide, estimulante cerebral, ideal para as pessoas com dificuldades de digestão, propriedades carminativas, desinfectantes, relaxante muscular, excelente ativador da memória e concentração, ajudando a fortalecer o músculo cardíaco.

Nutrientes: vitamina A e C, cálcio, magnésio, fósforo, potássio, ferro, zinco, cobre, manganês e selênio.

Utilizado preferencialmente fresco, é usado na preparação de aves, carne de caça, de porco, batatas assadas, carneiro, cabrito, vitela, peixes, sopas, molhos, pães

CÚRCUMA

Benefícios: é uma especiaria que alivia dores e inflamações, principalmente empregada no tratamento da artrite reumatóide e outras manifestações de dores articulares. Possui propriedades antioxidantes, é hepatoprotetora e pode ajudar a prevenir a agregação plaquetária, protegendo contra doenças cardíacas e derrames.

Nutrientes: vitaminas B3, B9, C, E, K, folato, cálcio, ferro, magnésio, manganês, fósforo, potássio, selênio e zinco.

Utilizada na preparação de molhos, aves, risotos e muito utilizadas na cozinha indiana.

GENGIBRE

Benefícios: possui propriedades analgésicas e anti-inflamatórias, acalma o estômago, alivia os gases e a náusea, ajuda na absorção dos nutrientes. Utilizado no tratamento da osteoartrite e a artrite reumatóide, ajudando a reduzir dores nas articulações, melhorando a mobilidade. previne a agregação plaquetária e baixa os níveis de colesterol, estimula a circulação e é excelente para aliviar tosses, gripes e resfriados.

Nutrientes: Vitamina B3, B9, C E, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, selênio, zinco.

Pode ser cozido juntamente com os alimentos para conferir um sabor picante ou macerado para fazer chás, adicionado a molhos para saladas.



Um mundo de saúde e bem-estar para você!
Conheça a Mundo Verde.

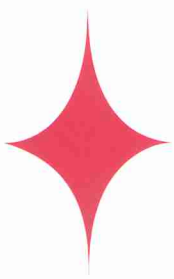
A maior variedade e qualidade de produtos naturais
 com atendimento especializado

Produtos

- Diet • Light • Orgânicos • Integrais • Sem Glúten
- Sem Lactose • Chás • Produtos para Atletas
- Alimentos Funcionais • Suplementos

Rua dos Ginásticos, 60 Centro - Tel.: 3028-1637
www.mundoverde.com.br

Mundo Verde
 Sua loja do bem-estar.



Consumo Consciente

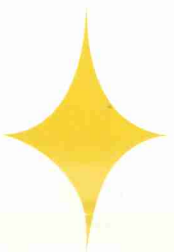
O CONSUMO DESENFREADO É UM DOS RESPONSÁVEIS PELO AQUECIMENTO GLOBAL. CONSUMIR COM CONSCIÊNCIA É A NOVA ORDEM PARA TENTARMOS COLABORAR COM O PLANETA.

POR VIVIAN FLORES

A sustentabilidade também está inserida na moda, mas será que percebemos isso? Em primeiro lugar, consumir de forma consciente é a palavra chave. A diferença está entre o consumo e o consumismo, onde no consumo as pessoas adquirem somente aquilo que é necessário para sua sobrevivência. Já no consumismo a pessoa gasta tudo aquilo que tem em produtos supérfluos, que é desnecessário, ou por impulso. O excesso de todo este processo leva a uma intensificação da produção e conseqüente aumento da extração de matérias-primas e do consumo de energia, muitas vezes, de fontes não-renováveis. Pense nisso!

- Avalie seu orçamento mensal e separe um valor X, sem gastar mais do que pode.
- Pesquise o que realmente seria bacana investir, compre peças versáteis que podem ser usadas de várias maneiras.
- Antes de fechar a compra, pare e pense: eu realmente preciso disso?
- Só compre se realmente você amar a peça, se ficar na dúvida pode ser que a use muito pouco.
- Preços convidativos, geralmente na época de liquidação, colaboram para que se compre por impulso e com isso você pode comprar um produto que jamais vai usar só porque estava barato.
- Pesquise preços antes da compra e zeze pela qualidade dos serviços e produtos que consome.

- Procure marcas de moda sustentável.
- Use a criatividade, não se habitue a usar algo somente de uma forma, reinvente, recrie composições novas, elas podem dar vida a uma peça esquecida no armário!
- Cuide do que tem, se não, nada vai durar. Limpe sempre com cuidado os sapatos e lave de maneira correta suas roupas,
- Exercite a generosidade, o que não usar mais doe para instituições ou pessoas próximas que você sabe que precisam ou que irão usar, venda para um brechó ou faça um bazar com as amigas. Se você comprou, você é responsável pelo descarte, e ele precisa ser consciente.

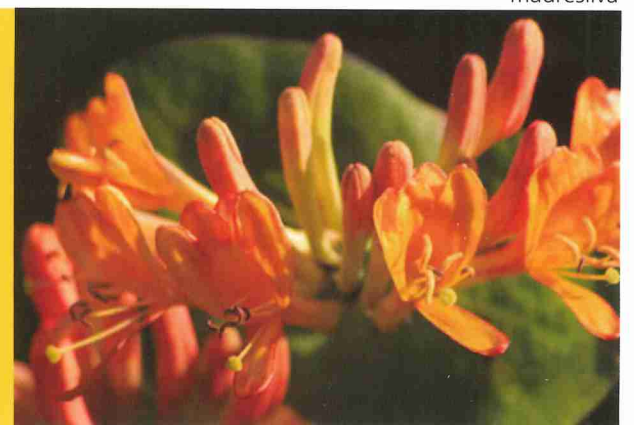


Perfume da primavera

AS FLORES DA ESTAÇÃO QUE EXALAM PERFUME E ENCANTAM OS AMBIENTES.

POR VIVIAN FLORES

A primavera está chegando e encher a casa com flores da estação com perfume agradável traz alegria, vida e energia para os ambientes. Conheça algumas plantas aromáticas que proporcionam um verdadeiro bem-estar e nos aproxima da natureza.



madressilva

LAVANDA

O aroma da lavanda é considerado, há muitos anos, um dos mais agradáveis, tornando-a muito apreciada em saquinhos para guardar nas gavetas de roupa. Em aromaterapia usa-se para induzir o sono e relaxamento. Há uma grande variedade de plantas de lavanda disponíveis, cujas flores podem ser roxa, branca, rosa ou azul. Existem variedades anãs, "nanas", que não crescem mais do que 30 cm e são excelentes para fazer canteiros.

ERVAS AROMÁTICAS

Se o espaço é um limitador para ter um pouco de aroma natural em casa, tenha vasos com ervas aromáticas — além de cheirosas, elas podem ser usadas na cozinha: alecrim, manjericão, coentro, hortelã e lavanda são algumas delas. Uma dica: Coloque um sachê de alecrim ou lavanda fresca em sua gaveta de roupas ou em seu armário para obter um efeito agradável.

MADRESSILVA

De perfume inigualável, a madressilva pode ser utilizada como trepadeira, planta perfumada em canteiros e ainda como arbusto compacto. Suas delicadas florzinhas brancas e amarelas atraem abelhas e beija-flores. Deve ser cultivada em lugares que recebam muito sol, em solo fértil e com boa adubação orgânica. A rega deve ser periódica, pois ela desidrata com facilidade, principalmente quando plantada em vasos. É tolerante ao frio e tem crescimento moderado.

JASMIM

Considerada a rainha das flores na aromaterapia. Para muitos, possui aroma exótico e é ideal para quem tem um imóvel com uma varanda pequena. Nesse caso aconselha-se um vaso com o jasmim-do-cabo. Essa planta de médio porte desabrocha suas flores brancas na primavera, exalando um perfume irresistível.

DAMA-DA-NOITE

Muito conhecida pelo aroma que exala à noite. Por ter aroma muito forte, não deve ser plantada próxima a janelas ou portas da casa. Para atenuar-lhe o forte perfume, deve ser plantada à meia-sombra, desta forma sua floração será menos intensa. Também é importante saber que esta planta é tóxica, devendo ter muito cuidado com animais e crianças. Ela precisa ser plantada no chão, e não em vasos.

ROSA

as roseiras devem ser cultivadas em locais que recebam sol e sejam arejados, principalmente para evitar o surgimento de fungos nas folhas e flores. O aroma é exalado durante todo o dia.



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



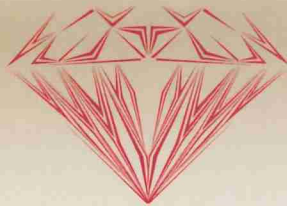
Zanita Nahas

Terapeuta Holística - CRT 37889

Psicoterapia - Terapia de Vidas Passadas
Massoterapia - Reiki - Meditação

47 3360.9181 - 9953.0639

Praia Brava - Itajaí/SC



ANNA SCHÜRSMANN

Perfumes



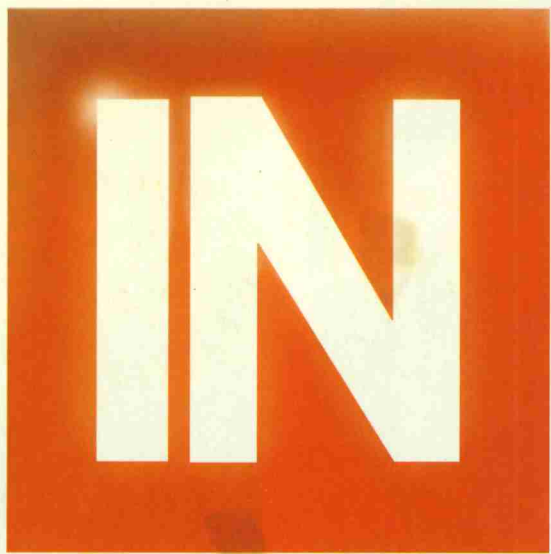
Aromas para marcas de sucesso.

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

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

Fotografia: *Kleversen*

made



studio
design

consciência
ambiental

melhor que plantar árvores, despoluir rios e proteger animais,
é semear a consciência de que a garantia da vida
é respeitar as fronteiras da natureza.

“ Nildo Lage ”

www.madeinstudio.com.br