

WELL

**CONECTAR
E INSPIRAR
ANA RAIA**



CONTEÚDO



IMAGENS: VITORIA DIAS

CAPA - ANA RAIA | **VIBES** - BIA DE LUCA | **NUTRIR** - PERIMENOPAUSA |
SAÚDE - REPOSIÇÃO HORMONAL | **ARTE** - NARA OTA | **MEXA-SE** - YOGA CORDAS |
BELEZA NATURAL - CAMILA JUNQUEIRA | **RECEITA** - NININHA LACOMBEE |
INSPIRA - ALÊ SILVAROLI | **VIAJA** - AUSTRALIA | **WELLNESS** - THETAHEALING |
EM CASA - EQUILÍBRIO DOS CHACRA | **CURADORIA** - SAM HACKRADT |
CUIDADO - ESCOLHAS | **DESEJO** - ESCOLHAS



RESPIRAR, PAUSAR E CONECTAR

EDIÇÃO DE JUNHO 2021

Em 2012, li a primeira entrevista com a Ana Raia na Vogue onde a chamada era Personal do Cotidiano. Essa chamada foi marcante para o meu ser, sem falar o quão inspiradora foi.

De lá para cá, muita coisa rolou mas quando fui morar na Austrália onde comecei a dar engatinhar nas águas do desenvolvimento humano.

Ao voltar para o Brasil, resolvi que precisava desse conhecimento ou melhor esse autoconhecimento todo. Continuei a busca, acabei de terminar o curso Paixão em Ação, com a Ana.

Se vale de conselho, todo mundo tem que passar por esse processo.

A Ana faz tudo com PAIXÃO... inspiradora ao extremo.

Junta mulheres todas `as quartas-feira para um bate-papo, o CONECTAR (roda de amigas via zoom), onde nós mulheres conversamos, nos apoiamos, trocamos informações. Nesse mesmo grupo, conheci a Renata Paracchini, um anjo que virou amiga/ irmã, essencial no processo que estou passando.

Nessas horas vemos a importância dessa conexão com as pessoas.

Conhecimento e autoconhecimento nunca serão demais. Mas, não vejo a hora de participar do próximo no segundo semestre sobre Equilíbrio Emocional que a Ana pretende lançar.

Espero que gostem dessa edição que foi deliciosamente inspiradora.

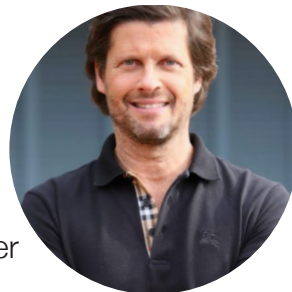
Com amor,
Sam Hackradt.

COLABORADORES

dessa edição

FILIPPO PEDRINOLA

Formado pela USP, fez residência médica em clínica e endocrinologia no Hospital das Clínicas; Fellowship Program do Cedars Sinai Medical Center da University of California (UCLA); Doutorado em Endocrinologia pela Faculdade de Medicina de SP (USP); Membro da The Endocrine Society dos Estados Unidos, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabólica (SBEM) e da Associação Brasileira de Estudos sobre Obesidade (ABESO); Certificado em medicina mente-corpo pelo Body-Mind Institute da Harvard Medical School, pela International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR) e pela University of Texas em Arlington (UTA); Membro do corpo clínico do Hospital Albert Einstein e do Hospital São José. @drfilippopedrinola



LUCIANO GARCIA

Jornalista, documentarista e diretor de TV desde 1994. É fundador da TLC, produtora de conteúdo especializada em reportagens e documentários para grandes emissoras e corporações, como National Geographic, CNN International, BBC, History Channel e Discovery. Ao longo de 27 anos, Luciano percorreu mais de 75 países gravando matérias, realizando entrevistas e buscando boas histórias. Fotógrafo, mergulhador e apaixonado por aventura e natureza. @lucianotic



CARLA ASEVEDO

Taurina, nascida em 1973, formada em Design pela FAAP. Trabalhou por 15 anos com decoração e execução de obras e interiores. Praticante de Yoga a mais de 20 anos e formada pelo instituto Greta Hills, Pedro Franco, Janet Stone, formação em Reiki com o Indiano Amit Goswami, massagem Thaiandesa com Yoga terapia. Proprietária do Casa Budah no Jd Paulistano desde 2014 para a prática do FLYOGA. @caasevedo



DRA ANDREIA

Mãe de três filhos, médica cardiologista, escritora, professora e palestrante sobre “Gestão no caos”, “Gestão de riscos e incertezas”, “Gestão da mudança” e “Habilidades do futuro”.

Acumula longa experiência como executiva em diferentes empresas farmacêuticas. Presidiu a Sociedade Mineira de Cardiologia e foi diretora dentro da Sociedade Brasileira de Cardiologia. É mestre em Biologia Molecular pela Unifesp e pós-graduada em Gestão de Negócios pela FDC. No meio de tudo isso, ainda conseguiu ser DJ, produtora cultural, locutora, apresentadora de TV e empreendedora. É autora dos livros Domador de rinocerontes e Um sonho de profissão.

@alouresvale - site: inovacaopessoal.com.br



NARA OTA

Formada em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Mackenzie em 2008. No ano de 2002 iniciou um curso de joalheria com a professora Nao Yuasa, desde então se encantou pelos metais e suas possibilidades.

No ano de 2016 iniciou um trabalho com objetos de decoração onde encontrou sua verdadeira paixão, iniciando um trabalho de design de objetos junto com alguns designers colaboradores. **@naraotadesign**



WELL

Fundadora/ Diretora Criativa & Editorial: Samantha Hackradt

Jornalista: Nathaly H. T. Nery

Fotógrafa: Vitoria Dias

Design Gráfico: Estudio S.A - @estudio_sa

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

@BYWELLMAG

O CONECTAR DE ANA RAIA

POR NATHALY H. T. NERY

Hoje vamos conhecer um pouquinho mais da nossa querida especialista de desenvolvimento humano, Ana Raia!

Ana iniciou seu processo de autoconhecimento em 1993, quando foi estudar publicidade na Califórnia e se deparou com um mundo novo, o da espiritualidade. Ela estava saindo de um momento pessoal difícil e encontrou na espiritualidade e no autoconhecimento, os caminhos para obter as respostas existenciais que procurava e a cura para suas feridas emocionais.

Na Califórnia, há muita oferta de caminhos espirituais, mas acabou escolhendo o yoga para ser o início de sua jornada.

Em San Diego, fez sua primeira aula de yoga e decidiu tirar o certificado como professora e, depois, acabou fazendo outras formações, no Hawaii, Los Angeles, Florianópolis e São Paulo.

Para completar, o Centro de Bem Estar, do Dr. Deepak Chopra, ficava a uma quadra da sua casa. Mergulhou de cabeça em seus cursos e foi com ele à Índia pela primeira vez! Nessa busca, foi também ao Nepal, Tailândia e Tibet. Esses 4 anos mudaram o curso da sua vida... Desde o seu estilo de vida até a forma que se enxergava e enxergava o mundo.

Após esses 4 anos, voltou para o Brasil. Formada em publicidade, trabalhava como designer gráfica e paralelamente, dava aulas de yoga. Depois de 10 anos atuando como designer gráfica, optou por focar nesse segundo caminho. "Meu plano B se tornou meu plano A."

Após 5 anos como professora de yoga, decidiu buscar um caminho que a trouxesse realização, em que pudesse viver do seu propósito de colaborar com o desenvolvimento dos outros, mas que com maior possibilidade de prosperidade financeira.

E foi assim que o trabalho com desenvolvimento humano entrou em sua vida! Como uma ferramenta para que ela pudesse continuar vivenciando seu propósito e viver com autonomia e liberdade. Se formou então no ICI (Integrated coaching Institute) e desde então nunca mais parou.

"E afirmo: após 27 anos, ainda continuo com a mesma curiosidade e interesse em saber mais sobre espiritualidade, a mente humana, bem como suas emoções e os porquês da nossa existência."

Para a Ana, o autoconhecimento é vital para todos aqueles que escolhem uma vida em evolução e em crescimento. É a base de todo progresso possível, é o que propicia a expansão da consciência e o que leva à uma visão maior sobre a vida.



No começo da jornada de autoconhecimento, o indivíduo só enxerga a si mesmo, se sente separado do todo e tem uma visão restrita de si e do mundo. Através da expansão de sua consciência, sai do modo “ensimesmado”, entende que somos todos interconectados e começa a enxergar o outro. É aí que ele sai do “eu” para o “nós”, e começa uma nova jornada ao incluir o coletivo em suas escolhas. “O autoconhecimento transforma o ser, muda a natureza de suas escolhas e condutas e propicia uma transformação positiva no mundo.” Através do autoconhecimento, o indivíduo também tem a chance de enxergar suas limitações e forças. Entra em contato com sua luz e sombra, podendo então escolher transformar suas limitações e fortalecer seus dons e viver com liberdade e autenticidade. Enquanto não há consciência não existe a possibilidade para mudanças. Você não pode mudar o que você não vê. E não há evolução sem transformação. Assim, priorizar o autoconhecimento é fundamental para todos aqueles que desejam uma vida na zona de evolução e crescimento constante.

Perguntei a nossa querida Ana... depois de tantos anos nesse ramo, qual é a “queixa” mais recorrente e qual conselho ela daria para resolvê-la.

Ela me contou que em todos esses anos percebeu que 80% das pessoas que a procuram, independente de seus objetivos, desejam SE SENTIR ÚTEIS. Desejam saciar a sua fome existencial. Sentem que têm mais a oferecer ao mundo. Buscam encontrar significado em suas vidas. Buscam viver através de seus potenciais, fazendo a diferença no mundo.

E sua sugestão é o autoconhecimento em primeiro lugar, para descobrir qual é o seu lugar no mundo, ou seja, como pode contribuir com o planeta através de seus talentos, de sua expressão criativa.

“Ter clareza de seu propósito é fundamental para uma vida com significado e com o senso de dever cumprido.”

Depois, é escolher uma vida direcionada pela coragem e não pelo medo. Uma vida onde o indivíduo explora, tenta, ousa, experimenta, acerta, erra, aceita a alegria, mas também a tristeza... para que, no futuro, possa colecionar mais experiências do que arrependimentos.

“Um ingrediente essencial para essa jornada é a autorresponsabilidade. É bancar suas escolhas, responder por elas— reforço isso porque creio que todo ser deve exercer o livre arbítrio e a liberdade, ir ao encontro de sua autonomia, sem terceirizar desejos, planos, sem culpar ou se vitimizar.”

Afinal, somos seres em construção, longe da perfeição, existimos para criar, se conectar e contribuir. Assim, ao seu ver, o caminho é a escolha por uma vida viva, em movimento, aceitando radicalmente tudo o que ela oferece.

“Bem-estar é ter saúde e se sentir bem na sua própria pele. É estar em paz com as minhas escolhas (as que deram certo mas também



OPRAH WINFREY

LA PRATICA DELL'INFINITO
MARK NEPO

«Mark Nepo è un uomo di grande cuore e di grande coraggio. La sua scrittura è un dono per tutti noi. La sua pratica è un invito a vivere la vita con più presenza e amore. La sua pratica è un invito a vivere la vita con più presenza e amore. La sua pratica è un invito a vivere la vita con più presenza e amore.»

BLACKSTONE



as que deram errado), nutrir e curtir a vitalidade, ter energia para realizar os meus sonhos e ter coragem para honrar os meus valores. O meu bem-estar é fruto de muita dedicação ao meu autoconhecimento, a exercer da melhor forma possível: o meu papel de mãe, a conexão diária com o mundo espiritual, a minhas práticas diárias de autocuidado e a busca pela realização do meu propósito.”

Ela acredita que o começo do dia é fundamental para dar o tom a ele. Assim não sai da cama sem praticar a gratidão, ensaiar o seu dia mentalmente, colocar suas intenções e lembrar de suas prioridades. Nessa organização matinal mental, às vezes, ela inclui momentos em silêncio, meditação, prece, estudos de filosofia, terapias e tempo para pensar, refletir, para não fazer nada e para estar integralmente com os que ama.

“Priorizo! Sei que não dá para fazer tudo ao mesmo tempo. Assim priorizo o mais importante e fico em paz se não consigo terminar tudo.

Sei que posso recomeçar amanhã.”

Ela ainda nos dá a dica de que, gentileza, aceitação e clareza de nossas imperfeições e oscilações são fundamentais para a saúde e o bem estar.

Usa muito duas ferramentas para se tirar de estados emocionais baixos que roubam o seu bem-estar: um deles é a prática da gratidão e o outro é o humor. Ambos são excelentes antídotos contra a ansiedade, raiva e frustração.

Agora vamos conhecer um pouco da Ana por trás de todo o seu talento e profissão; afinal, antes de tudo isso, ela é mãe... E ser mãe é sua prioridade e é onde encontra os seus maiores desafios pessoais. Lucas e Stella são as prioridades. Portanto, a maternidade é onde mais se cobra, se culpa, mas também é onde mais se aprende e cresce.

Ela se vê como um ser humano em construção, imperfeita. Aceita, mas tem um pacto com a melhoria constante, por isso o seu olhar está sempre focado na busca por aprendizados e na evolução. Ela nos contou que é muito agitada por natureza. Essa energia em equilíbrio a coloca pra frente, não deixa desistir, dá garra e intensidade. Mas em desequilíbrio, a leva para a ansiedade, um estado em que produz muito, mas sente pouco. Foca no futuro e perde o presente, e isso não é legal, e sempre que cai para esse lado, procura resgatar sua presença total por meio de meditação, caminhadas, yoga e em uma pausa bem intencionada para se auto-reconectar. A natureza é um lugar que cura e onde busca estar cada vez mais. Sem contar com a espiritualidade, que é uma parte importante em sua vida, está presente em tudo. Ela se sente conectada 24 horas por dia com uma força maior que a ajuda a viver. Isso faz toda a diferença, não se sente só. Considera essa “força” a sua sócia na realização de seus objetivos e sonhos.

Infelizmente estamos vivendo mundialmente uma pandemia “eterna”, então é inevitável perguntar à Ana, qual o seu conselho para manter o equilíbrio emocional.

“Adoraria ter uma dica mágica para dividir aqui. Mas enquanto não tivermos vacina para todos ou a cura, só posso dizer que o saudável é se cuidar para cuidar do outro, em todos os sentidos. Estamos em um problema coletivo e não individual. Não é só sobre a sua saúde, a sua vida... a pandemia é sobre a saúde de todos, a vida de todo mundo. Não está tudo bem. O mundo está doente. A fome cresce. O medo aumenta, desequilibra o todo. A realidade está dura demais, são milhares de vidas perdidas diariamente. Pensando na saúde emocional coletiva, é preciso apelar aos governantes: não descansem até que todos estejam imunizados, até que a cura seja descoberta. Só assim a população que os elegeu poderá ter saúde física e mental.

A quem é eleitor, tenho algumas sugestões: Começa no cuidado do básico e recomendado pela OMS, depois aprende a lidar com as

emoções, limpar o excesso e rever valores.

Para começar o aprendizado a lidar com as emoções é preciso alimentar a sua coragem para a auto-observação, mergulhar para dentro, investigar e aceitar todas as emoções, inclusive as que incomodam — e se dispor a compreendê-las. Saiba que todas as emoções têm algo para nos ensinar. Procure conhecê-las, dê nome a elas para poder gerenciá-las.

E tome cuidado para não cair na armadilha da positividade tóxica! Não existe uma vida feita apenas de emoções positivas. A aceitação radical da impermanência da vida e das oscilações das emoções é o começo para uma vida emocional saudável. - Não se apegue nas emoções positivas e nem tenha aversão das negativas. Receba todas com o coração aberto.

Não somos nossas emoções. Somos aquele que as sente e portanto, elas devem trabalhar para nós.

Trabalhe diariamente para ter um estado emocional elevado. Ele dita a qualidade da sua vida e merece ser cuidado.

Outra sugestão é a de praticar o olhar para o outro, trocar com o outro, escutar, respeitar e cuidar do outro. Isso é essencial para a saúde, acredite, QUANDO AJUDAMOS, NOS CURAMOS.

Então, reforçando as minhas dicas, iniciada no primeiro parágrafo: olhe para o outro, ajude-o, aceite a realidade e a sua impermanência, desvie da positividade tóxica e acolha todas as suas emoções para aprender e pode gerenciar cada uma delas.”

Encerrando essa entrevista maravilhosa, pedi um conselho a Ana para vocês onde, mais uma vez, todo o seu talento e compreensão maior sobre o Universo e nós, seres humanos, se destaca...

“Escolha viver através da coragem e não do medo.

A vida não é só sobre as conquistas, é sobre a influência e a mensagem que você deixa por onde passa e sobre quem você se torna durante esse caminho.”



O MELHOR SECADOR DO MUNDO



() **MENOS RUÍDO**
Som mais suave e ambientes mais agradáveis.

() **DURABILIDADE**
Vida útil 3x maior.
Motor inteligente, auto clean e auto diagnóstico.

() **LEVEZA**
294g. 54% mais leve que um secador tradicional.

() **POTÊNCIA**
2000W e Venturi System.
3 níveis de temperatura, 3 velocidades.
Performance equivalente a de um secador de 2400W.

iQ
perfetto



O futuro chegou.
Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e saiba mais.

Acompanha **2 bicos direcionadores e difusor**

 gamaitaly.com.br  [/gamaitaly.br](https://www.instagram.com/gamaitaly.br)  [/iqperpetto](https://www.instagram.com/iqperpetto)



BIA DE LUCA

Com sua coluna mensal na WELL, traz sua seu olhar cirurgico sobre vibração e energia em nossas vidas. Terapeuta vibracional. Iniciou os estudos em psicossomática, metafísica, radiestesia, radiônica, cromoterapia, florais, física quântica, medicina tradicional chinesa, acupuntura, se especializando em biocomunicação instrumental através do equipamento Quantec. @BIADELUCA

5 REGRAS PARA SER FELIZ



A felicidade não é um trem que chega na estação, mas um trem que parte da estação. Querer ser feliz o tempo todo é quase uma obsessão mas é impossível para o nosso cérebro.

O monge Mattieu Ricard – considerada a pessoa mais feliz do mundo após se submeter em vários exames diz:

“A felicidade não é a busca infinita por uma série de experiências prazerosas. Felicidade é um jeito de ser. É um estado mental ótimo, excepcionalmente saudável que dá a você os recursos para lidar com os altos e baixos da vida.”

Ele fala da importância de saber treinar a mente. O que você fizer, vai mudar seu cérebro.

Se aprender a tocar violão ou dançar seu cérebro vai mudar. Da mesma forma que você treina sua concentração, se treinar para ter mais compaixão, para ser mais altruísta, seu cérebro vai mudar e você será uma pessoa diferente. É como um músculo, precisa ser exercitado. Todas essas habilidades podem ser aprendidas.

A felicidade está na valorização dos contrastes.

Nosso mundo é feito de contrastes. Quando o contraste é muito pequeno, o cérebro não é capaz de perceber.

É preciso ver o escuro, para poder ver o claro. Experimente o frio, para valorizar o calor.. Não existe felicidade, para quem nunca sentiu tristeza.

Antigamente acreditava-se que o sucesso nos traria felicidade, mas na verdade, a felici-

dade é que nos traz sucesso.

Pessoas otimistas, são muito mais felizes!

Cérebros positivos tem uma vantagem biológica sobre cérebros neutros ou negativos. Emoções positivas fazem irrigar nosso cérebro com dopamina e serotonina.

Você pode moldar a forma como seu cérebro enxerga o mundo.

Se nós nos concentrarmos na negatividade, stress e tristeza, nosso cérebro fica preso nesse padrão preparando-nos para fracassarmos.

Podemos treinar nosso cérebro com a crença de que nosso comportamento é importante para enxergar oportunidades e moldar nosso futuro.

Quando procuramos o positivo, desbloqueamos os dons mágicos do otimismo, felicidade e gratidão.

Faça seu cérebro encarar os problemas como oportunidades.

Não se acostume com o que não te faz feliz!

As pessoas mais felizes tem algumas coisas em comum, sendo assim, resumi em 5 regras para ser mais feliz:

1-Autoresponsabilidade – Foco da atenção em você! Parar de culpar os outros, a situação ou qualquer coisa externa! Nós não temos controle sobre os outros. Se colocamos a culpa no outro, não podemos solucionar o problema. Você precisa assumir o controle pela própria vida. Concentre-se no que pode controlar! Assuma responsabilidade. Tudo o que a gente passa é o resultado de uma escolha.

2- Flexibilidade - Adotar uma mentalidade de crescimento ao invés de uma mentalidade fixa.

As pessoas com a mentalidade fixa, acreditam que nasceram do jeito que elas são, ou seja você nasce com talentos ou não nasce e acabou.

Mentalidade de crescimento entendem que tudo na vida é um resultado de um esforço repetitivo e com a prática você é capaz de desenvolver qualquer talento. Elas tem a sensação que estão evoluindo, progredindo! A sensação e a vontade de progresso é uma característica de pessoas felizes. Elas querem crescer sempre! Sempre estão em busca de mais conhecimento. Observe o que funciona e o que não funciona. Analise o que quer da vida. Se algo não está funcionando, mude sua abordagem. Aprenda com os erros.

3-Saber lidar com a dor - Para ser feliz você precisa saber lidar com a dor:

Até para ser um sonhador, vencedor, empreendedor, você precisa saber lidar com a dor.

Não importa o que fizeram. Importa o que você faz, com o que fizeram.

Problema não é problema. Problema é como você lida com ele.

4- Valorizem o tempo e se afastem de tudo o que é negativo - O tempo que passou e você não fez nada, não pode comprar de volta. Pare de perder tempo com coisas que não valorizam em nada.

Se você fica perto de tudo o que é negativo, é muito mais difícil se manter alinhado à felicidade. Atitude otimista e de bem com a vida fazem você ser uma pessoa mais feliz.

Diga não a qualquer negatividade. Coisas, notícias, situações, pessoas. Se preserve!

Coloque sempre no seu dia, atividades que te façam sentir mais feliz!

5- Praticar a gratidão - Pessoas felizes focam no que tem e agradecem. As outras, focam no que falta e por isso, focam na escassez e sempre reclamam que não são prósperas.

Aprenda a dizer obrigado, aprenda a agradecer!

Agradecer é fazer a graça descer. Quando pronunciamos as palavras obrigada, sou grata(o), gratidão, focamos do lado positivo e estimulamos a produção de serotonina. Ao levantar todos os dias, agradeça no mínimo por 3 coisas que você reconhece. Faça esse exercício e medite – isso mexe com a alquimia cerebral.

A felicidade é como um músculo, precisa ser exercitada.

REPOSIÇÃO HORMONAL

O QUE A CIÊNCIA NOS DIZ `A RESPEITO?

POR DR FILIPPO PEDRINOLA



A terapia de reposição hormonal é um tema, polêmico e controverso há décadas, rodeado por sentimentos de medo e insegurança por parte de pacientes e médicos de diferentes áreas. Costumo dizer que, em medicina não podemos “achar” nada, mas sim exercer a profissão baseados sempre em evidências científicas. A história da medicina mostra que se trata de uma ciência de verdades temporárias, e é por isso que estive sempre disposto a “olhar fora da caixa” e estudar sempre. A atualização do médico deve ser contínua!

O termo “hormônio”, tem origem grega e significa “pôr em movimento”. Hormônios são mensageiros químicos produzidos e liberados por células específicas do nosso corpo e tem papel fundamental no bom funcionamento dessa incrível máquina humana. Existem centenas de hormônios conhecidos, cada um com uma ou várias funções das quais dependemos para viver; mesmo assim muitas pessoas se assustam quando

se fala em reposição hormonal, como se hormônio fosse algo que fizesse mal. Essa espécie de preconceito pode tirar de uma mulher na menopausa, a oportunidade de viver a vida de forma plena, sem que esse período necessariamente signifique o início da velhice, com toda a carga de sintomas psicofísicos e estigmas já conhecidos. Com certeza Deus não criou os hormônios para nos fazer mal!

Oriento meus pacientes a desconfiarem do profissional da área de saúde que disser “sou contra” ou “sou a favor” da reposição, porque, na realidade, cada caso deve ser tratado de forma única, sempre levando em conta os riscos e benefícios. O médico deve ser o cuidador de seu paciente e usar e abusar do bom senso. Atualmente, cada vez mais está em desuso a reposição hormonal por via oral em detrimento da via transcutânea (cremes) e implantes hormonais.

Cada vez mais acredito que os hormônios não caem porque envelhecemos, mas que envelhecemos porque os hormônios caem. O climatério é a fase em que a mulher passa do período reprodutivo para o não reprodutivo, na qual os ovários diminuem a produção dos hormônios esteroides sexuais: Estrogenos, Testosterona e Progesterona. Graças aos avanços da medicina e do desenvolvimento, a mulher vive em média mais de um terço de sua vida após menopausa, e é importante que essa vida tenha qualidade.

As sociedades Norte-Americana de Menopausa e Brasileira do Climatério recomendam a reposição hormonal para aliviar sintomas como ondas de calor, atrofia urogenital e osteopenia/osteoporose. Os geriatras apontam que a mulher de vida saudável que recebe reposição hormonal chega aos 60 anos com menos doenças típicas da idade.

Os hormônios usados são os isomoleculares, ou seja, idênticos àqueles produzidos pelo corpo humano.

O que mais mata a mulher após a menopausa é o infarto do miocárdio e o acidente vascular cerebral (AVC ou derrame). Porém, culturalmente, ela é direcionada a se preocupar apenas com câncer de mama devido ao simbolismo da amamentação e comemoração do Outubro rosa.

A ciência já sabe que 90% das causas do aparecimento do câncer de mama não são genéticas, mas sim relacionada a maus hábitos de vida, principalmente má alimentação e sedentarismo.

No caso de existir um caso de câncer de mama na família, como por exemplo, na mãe ou irmã, não é contra-indicação absoluta da terapia de reposição hormonal. Nesses casos pode ser solicitado um exame de painel genético para investigar se existe ou não risco hereditário.

A reposição, desde que bem indicada, ajuda muito na prevenção de doenças cardiovasculares, além de aliviar os sintomas típicos da menopausa e o ritmo das mudanças relacionadas ao envelhecimento. Estudos recentes mostram que os hormônios esteroides tem ampla ação no sistema nervoso central, contribuindo muito para manter a boa saúde mental, inclusive tendo importante papel na prevenção de doença de Alzheimer.

Algumas mulheres passam pelo climatério tranquilamente, enquanto outras sofrem muito com as mudanças físicas, metabólicas e neuropsíquicas. Quando prescrevo terapia de reposição hormonal, sempre solicito à paciente que faça um cuidadoso acompanhamento semestral ou no mínimo anual com seu ginecologista.

O que precisa prevalecer é o bom senso, que deve passar longe de radicalismos e apoiar-se em evidências científicas.

PERIMENOPAUSA

VOCE SABE O QUE É?

TODA MULHER VAI PASSAR POR ESSE MOMENTO

POR DANIELA CYRULIN

Nós mulheres, muitas vezes nos acostumamos a sentir mais ou menos nessa fase que pode começar desde aos 30 anos. Mas não tem que ser assim. Imaginamos que estamos cansadas pelo trabalho, filhos, casa pra cuidar. Mas pode ser tudo questão de disfunção hormonal, intestino desequilibrado, inflamação e stress crônicos.

A perimenopausa, ou climatério, pode começar até 10 anos antes da menopausa. É a época em que os ovários gradualmente começam a produzir menos hormônios sexuais. Normalmente começa a partir dos 35 anos, mas como estamos intoxicadas por xenoestrógenos, toxinas que podem atrapalhar nossos hormônios, ela tem adiantado e pode começar aos 30 anos.

A perimenopausa dura até a menopausa, o ponto em que os ovários param de funcionar e ficam como 2 uvas passas.

Quanto tempo dura a perimenopausa? Quais são os sinais da perimenopausa?

A duração média da perimenopausa é de 4 anos, mas para algumas mulheres esta fase pode durar apenas alguns meses ou continuar por 10 anos.

As mulheres na perimenopausa têm pelo menos alguns destes sintomas:

- Ondas de calor
- Piora na síndrome pré-menstrual (TPM)
- Menor desejo sexual
- Fadiga
- Períodos irregulares
- Secura vaginal
- Desconforto durante o sexo
- Urgência urinária (uma necessidade urgente de urinar mais frequentemente)
- Mudanças de humor
- Dificuldade para dormir, começam a ter insônia
- Ansiedade, depressão ou síndrome do pânico
- Pele e cabelos secos
- Disfunção tireoideana



IMAGEM: Daniil Onischenko

Como é diagnosticada a perimenopausa?

Muitas vezes seu médico pode fazer o diagnóstico de perimenopausa com base em seus sintomas. Um exame de sangue para verificar os níveis hormonais também pode ajudar, mas seus níveis hormonais estão mudando durante a perimenopausa. Pode ser mais útil ter vários exames de sangue feitos em momentos diferentes para comparação.

Existem tratamentos que podem aliviar os sintomas da perimenopausa?

Sim! Além da reposição hormonal (que deve ser feita na perimenopausa e não na menopausa), tratamentos complementares devem ser feitos para que você tenha qualidade de vida. Especificamente, o baixo nível de estrogênio pode levar a piora da memória e concentração, secura vaginal, ondas de calor, suores noturnos e infertilidade. A baixa progesterona pode levar a problemas de sono, ansiedade, ciclos intensos e infertilidade; e a baixa testosterona pode levar a uma baixa na motivação, depressão, baixa libido e falta de energia.

Não há dúvida sobre isso: os sintomas da perimenopausa não são nada gostosos...

Mas há boas notícias! Há muito que podemos fazer para suavizar a transição para a menopausa e reduzir os sintomas. E, curiosamente, minhas recomendações para as mulheres que passam pela perimenopausa são semelhantes ao que eu diria a uma mulher de 20 anos com TPM, ou mesmo a um homem com baixa contagem de espermatozoides ou baixa testosterona. Tudo tem a ver com a restauração do equilíbrio hormonal do organismo. Além disso, existem ervas e suplementos específicos que podem ajudá-lo a chegar lá.

Mas, por onde começar?

Reduza o estresse com magnésio e L-teanina.

O estresse é o maior seqüestrador de hormônios do corpo, e não há pílula, poção mágica ou pó que melhore seus sintomas se você estiver estressado crônica e severamente. Enfrentar esse problema significa fazer grandes mudanças, como aprender a estabelecer

limites saudáveis e abandonar um relacionamento tóxico ou um ambiente ruim de trabalho. Também requer prática diária, que é onde a meditação, a yoga, a respiração profunda, o descanso e a disponibilidade de tempo para o tempo de inatividade mental aparecem. Se você já está combatendo o estresse crônico ajustando seus hábitos e estilo de vida, existem alguns suplementos que recomendo para ajudar seu corpo a lidar com os estressores restantes. O magnésio é o mineral mais calmante e é considerado um dos primeiros nutrientes esgotados pelo estresse. O magnésio pode ajudar a relaxar a mente para um sono melhor. Uma deficiência grave pode levar a ansiedade, ataques de pânico, depressão e câibras musculares.

A L-teanina também é um aminoácido, freqüentemente encontrado nas folhas do chá verde, que se converte em GABA no cérebro. Isso significa que acalma o sistema nervoso central, induzindo um estado relaxado. É muito útil para o sono, ansiedade e estresse.

Corrigir deficiências suplementando com vitamina D e óleo de peixe / ômega 3. Identificar quaisquer deficiências específicas pode ajudá-lo a criar uma rotina de suplementos. Mesmo sem exames, no entanto, é seguro assumir que você pode precisar de alguns nutrientes específicos que muitas mulheres são freqüentemente deficientes. Omega-3, zinco, selênio, magnésio e vitamina D são os mais comuns que também são críticos para a saúde hormonal – Então você vai querer corrigir essas deficiências antes de entrar na perimenopausa!

Equilibre hormônios com ervas adaptogênicas como rhodiola e ashwaganda. Na minha prática, muitas vezes uso várias formulações de ervas para ajudar a equilibrar os hormônios. As ervas podem levar semanas a meses para ter efeito total, mas elas podem ser muito eficazes. As ervas adaptogênicas são como um termostato, ajustando a dose de cortisol se estiver muito alto ou muito baixo. A Rhodiola rosea pode ajudar a suportar o sistema nervoso, humor, clareza mental, desempenho no trabalho e um ciclo de sono saudável. Também pode ajudar a preservar os níveis de neurotransmissores, como a serotonina, a dopamina e a norepinefrina, que são importantes para a saúde mental.

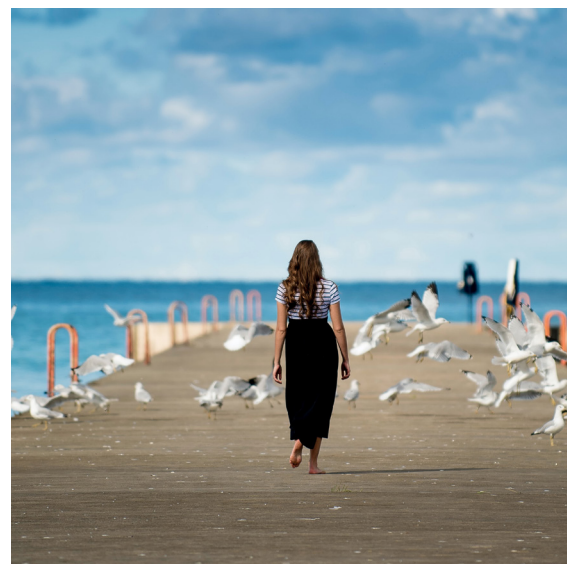
Recomendo trabalhar com um nutricionista treinado em fitoterapia que possa testar seus níveis hormonais e fazer recomendações específicas. Mas você pode começar com algumas dicas essenciais:

1. AUTO CUIDADO

Você tem cuidado dos outros, agora é a hora de cuidar de você! Reserve um tempo para relaxar com meditação, um banho de espuma, uma leitura divertida ou qualquer outra coisa que faça você relaxar algumas vezes por semana. Isso reduzirá seus níveis de estresse e lembrará você de ouvir o seu corpo e alma.

2. FAÇA CAMINHADAS

Este é outro desestressador potente que permite que você estique seus membros, faça seu sangue fluir e deixe sua mente fluir. Você se beneficiará mais se puder andar em algum lugar perto da natureza.



3. PRATIQUE YOGA OU ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA QUE TE DÊ PRAZER

A Yoga pode aliviar o desconforto relacionado à perimenopausa, como ondas de calor, suores noturnos, ansiedade, sexo doloroso e secura vaginal. Outros estudos mostraram que a Yoga também ajuda a dormir melhor e minimiza as mudanças de humor. Atividade física como HIIT, estimulam o seu sistema neuroendócrino a produzir e metabolizar melhor seus hormônios.

4. DIMINUA A BEBIDA ALCOÓLICA

Intuitivamente, um copo de vinho parece ser a resposta à sua ansiedade e insônia. Mas isso pode piorar esses sintomas. Isso é porque o álcool tende a interromper o sono no meio da noite. E isso pode desencadear ondas de calor, suores noturnos, enxaquecas e muito mais. Então experimente diminuir. Além disso, o álcool pode piorar a permeabilidade intestinal, piorar a inflamação crônica e os sintomas chatos da perimenopausa.

5. DIMINUA O AÇÚCAR

Olá montanha-russa de insulina! As mulheres da nossa idade tornam-se menos sensíveis à insulina. Você pode se sentir bem no momento, mas não é a maneira mais gentil de se tratar. Tente cortar o doce, ou mude para adoçantes mais suaves, como a estévia, o açúcar de coco, para uma transição mais fácil.

6. SUPLEMENTAÇÃO

Você não precisa obter megadoses desses nutrientes, mas verifique se está recebendo o suficiente. O magnésio ajuda a dormir melhor, acalma a ansiedade e ajuda a se recuperar do exercício. A vitamina B12 pode aliviar o estresse e evitar a fadiga. As vitaminas B6, B12 e folato ajudam a diminuir o risco de doença cardíaca e derrame. B6 ajuda a produzir serotonina. A vitamina E demonstrou reduzir a gravidade das ondas de calor. É um antioxidante que reduz o risco de depressão e doenças cardíacas. E é difícil obter a quantidade adequada de vitamina D, a menos que você esteja tomando sol todos os dias, então consulte um nutricionista para indicar a melhor suplementação para você. Não se medique sozinha! A situação pode piorar!

7. PRIORIZAR O SONO

Muitas mulheres acham que precisam dormir mais na perimenopausa. Infelizmente, esta é também uma fase em que a qualidade do sono diminui, graças a níveis mais altos de estresse e suores noturnos. Veja isso como uma oportunidade de criar o melhor ambiente para adormecer, ir para a cama mais cedo e fazer mudanças no estilo de vida que apoiem o sono profundo. Além disso usar óleos essenciais, como o de lavanda, por exemplo, podem te ajudar a pegar no sono.

8. CONECTAR

Atividades sociais divertidas ajudam a aliviar o estresse, especialmente para mulheres na perimenopausa. E sair com outras mulheres que estão passando pela mesma coisa dá a você a oportunidade de se sentir compreendido, de ter compaixão e compartilhar ideias.

9. EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

Procure profissionais que te entendam! Uma boa ginecologista, uma boa nutricionista e uma boa terapeuta podem te ajudar e muito a passar essa fase com leveza.

FLYOGA

POR CARLA ASEVEDO

Técnica apareceu como Aereal Yoga há mais ou menos 15 anos, com Carmem Curtis, fundadora da técnica na Califórnia, a técnica que está bem alinhada com o Yoga tradicional, usando o tecido apenas como suporte e não para malabarismos e, por este motivo, ela é a única com reconhecimento do Yoga Alliance Americano.

Flyoga é um método que utiliza o tecido como suporte para o corpo e entrar com gentileza nos asanas, restabelecendo equilíbrio, espaço energético, psíquico, físico e emocional, trazendo maior consciência corporal, integrando todos os níveis do ser.

As sequências de posturas, no tecido proporcionam uma abertura maior e mais profunda em toda coluna vertebral, os tecidos sinoviais lubrificam as articulações (joints), promovendo hidratação para as cartilagens, restaurando e fortalecendo a estrutura muscular, sistema nervoso, ossos, tendões, ligamentos e órgãos viscerais. O tecido trás segurança para seu corpo, trazendo suporte para o peso e tirando a compressão das articulações dando segurança na conquista da flexibilidade e oportunidade de alcançar posturas que, talvez sem ele, não fossem possíveis.

Tudo isso conectado ao objetivo de trazer conforto a todas as partes do ser. Mente, corpo e espírito. Usando esse contato profundo com seu corpo, e suas possibilidades, como uma ferramenta de autoconhecimento

Eu escolhi o tecido pois, a maioria das pessoas no dia de hoje, por causa de computadores, celulares e má postura, estão com problemas tanto na cervical, como na região lombar e, com isso, em uma pratica tradicional de Yoga estão impossibilitados de fazer inversões ou até mesmo fazem, porém não conseguem absorver os benefícios, pois comprimem as articulações - trazendo problemas para todo corpo.

Com essa técnica, todos podem ficar de ponta cabeça, não tem idade, todos podem ter a oportunidade de fazer uma parada de mão, por exemplo, sem se machucar! Vejo alunos superando seus medos e saindo das investidas com sorrisos, gritos de felicidade, choros de alegria.

E o mais incrível, a cereja do bolo, fica com o relaxamento no tecido, momento em que você fica igual a um "cocoon", a sensação de voltar ao útero materno e de lembrar dessa sensação, desse acolhimento que está dentro e não fora de você. Que tudo o que você realmente precisa está dentro, neste mergulho para lembrar quem realmente é; este momento é especial! Finalizo aplicando Reiki um por um, no relaxamento final! Sou realizada neste caminho, o Yoga me proporcionou compartilhar esta sabedoria milenar com muitas pessoas e, muitas delas, vem pela beleza e pelo ar lúdico que o tecido trás, então que este seja o caminho de levar Yoga para mais e mais pessoas! As crianças também amam e o tecido trás a brincadeira para o Yoga, deixando ela mais atrativa e no final, as crianças que entram pilhadas saem completamente relaxadas!





Deus:
paciência
coragem
sabedoria

...tentar o que não posso mudar...
...fazer o que posso mudar...
...abrir as duas coisas...

UFC

...e forte
...muita
...mente n
...qu

...da minha mente
...no subconsciente
ORAÇÃO SEICHO - NO-1

OM NAMA KALI
OM NAMA DURGE
KALI DURGE
NAMO NAMAH

VE
AL

...Mahalakshmya
...Kali

OM ANAMA SHIVA TAMASOMA JYOTIR

...cel para desenh
...dros em
...movimento

Wish board
• paciência ✓
* eficiência ✓
...
...



VOCÊ SABE LIDAR COM A ERA DO CAOS?

POR DRA. ANDREIA ASSIS LOURES-VALE

A descoberta do novo coronavírus mudou a vida como a conhecíamos. Desde então, a maioria de nós temos buscado respostas e soluções para manter o funcionamento da sociedade, a manutenção de empregos e negócios e, principalmente, como sobreviver a tudo isso sem perder a saúde e a sanidade.

A pandemia de Covid-19 causou impacto imediato nas regras sanitárias, nos relacionamentos com a família e amigos, nas relações de trabalho, e, conseqüentemente, tem afetado a economia global e a saúde mental de muitos.

De acordo com artigo publicado no Jornal da USP, o pânico da contaminação pelo vírus SARS-CoV-2, as mortes provocadas pela doença e o distanciamento social têm causado aumento nos transtornos mentais. A ansiedade, por exemplo, é esperada e potencializada toda vez que os números de contágio e hospitalização aumentam.

Provavelmente, esse cenário é um bom exemplo do que você conhece como crise, certo? Errado! As consequências sociais, econômicas e mentais que estamos enfrentando por causa do novo coronavírus são características do que eu chamo de “Era do Caos.”

A crise acontece quando nos deparamos com problemas temporários e previsíveis.

Já o caos, é uma situação que acontece de uma hora para outra, mudando nossas vidas totalmente da noite para o dia.

As transformações sociais e tecnológicas que experienciamos nas últimas décadas são, assim como a atual pandemia, parte da Era do Caos. Afinal, todas elas têm causado disruptões repentinas e permanentes em nosso modo de viver.

Um conceito importante para entender e enfrentar a Era do Caos é incorporar que estaremos sempre diante de incertezas e aprender a conviver com elas. Existe uma teoria, apresentada por uma cientista política americana, de que a grande maioria dos eventos que chamamos de imprevisíveis, na verdade, não são. Ela os representa como uma metáfora: “rinoceronte-cinza” - grande, perigoso e rápido problema, previsível ou não, que pode invadir nossas casas e trabalhos.

A Era do Caos é repleta de “rinocerontes-cinza” e pode parecer assustadora, mas isso depende apenas da forma como a encaramos. É preciso reconhecer que em um ambiente caótico podemos explorar todo nosso potencial criativo e inovador.

Ser líder de si mesmo, aliado ao autoconhecimento, são comportamentos fundamentais para assumir o controle no caos, para ser o que chamo de um domador de rinocerontes. Considero essa uma das profissões do futuro e que todos nós teremos que aprender. Isso significa desenvolver a habilidade de reinventar-se em tempo e, ajustado aos desafios que se apresentam, além de uma metodologia sobre como enfrentar os problemas que surgirão.

O domador de rinocerontes consegue observar suas reações diante de um problema, evitando o ciclo de negação, confusão, raiva e pânico. Além disso, ele assume que vive em um mundo frágil e incompreensível.

As habilidades fundamentais para um domador de rinocerontes exige distanciamento para ver os diferentes cenários, criatividade resolutiva, foco, adaptabilidade e agilidade na tomada de decisões.

Estamos aprendendo muito sobre o papel do cérebro no nosso comportamento. Um desses aprendizados diz respeito a como ele automaticamente nos leva ao desconforto diante do desconhecido - nos protege de algo que pode ser perigoso! Entra em ação nosso cérebro reptiliano, nosso modus sobrevivência; como uma das consequências emocionais, temos medo, “fugimos” e evitamos mudanças.

O passo inicial da minha metodologia é, exatamente, nomearmos o problema. Nomear, reconhecer e entender - essas ações podem parecer serem a mesma, mas não são e nem são realizadas pelas mesmas áreas no cérebro. Quando fazemos isso, o desconhecido passa a ser conhecido e nossas reações instintivas se modificam.

Experimente! Você perceberá que sua ansiedade diminuirá.

Ainda dentro desta etapa, podemos começar com perguntas específicas:

Por que isso acontece? O que mais está em jogo aqui? Não comece perguntando como pode resolver! Isso remete a incertezas e o cérebro reptiliano entra em ação imediatamente.

Quando você trata a questão como algo “conhecido” e faz perguntas como a que exemplifiquei, seu cérebro começa a trabalhar junto com você para buscar soluções. Sem deixar o medo e a ansiedade relacionados à fuga entrarem em ação.

O poder de desenvolver a capacidade de não ser atropelado pelos problemas e, até mesmo de domá-los é todo seu e pode (e deve) ser desenvolvido. Por isso, fica aqui o meu convite para que você se torne um domador de rinocerontes neste momento desafiador causado principalmente pela pandemia de Covid-19. Assim, você terá recursos para fortalecer seu potencial na Era do Caos e antecipar os rinocerontes em seu caminho.



PELE MADURA 50+

A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS E DE EXERCITARMOS OS MÚSCULOS FACIAIS

POR CAMILA JUNQUEIRA

Nessa idade, você já deve ter percebido um desses sintomas: pele ressecada, perda do contorno facial, bochechas caídas, perda do viço na pele, menos elasticidade e mais flacidez, a pele mancha com maior facilidade e perda do volume nos pontos altos da face. Precisamos pensar na pele como um órgão vivo e com mudanças constantes que acontecem de acordo com nosso estilo de vida, prática de exercícios, alimentação, cuidados e estímulos diários, estresse, fadiga mental, entre outros.

A pele é o maior órgão do corpo humano porém, nem sempre recebe a atenção e cuidados necessários. Vamos imaginar a pele como um tecido de revestimento do nosso corpo, que nos delimita com o mundo exterior, para que esse tecido fique firme, forte, e não perca sua elasticidade e beleza, requer cuidados, pois os agentes externos como tempo, exposição solar, poluição são agressores altamente eficazes contra as qualidades de força deste tecido.

Para a pele resistir e permanecer forte, retardando o envelhecimento precoce, evitando rugas e manchas são necessários alguns cuidados diários.

Nosso corpo é incrível e produz a maioria das coisas que precisamos para ficar bem, fortes e saudáveis, porém, com o passar dos anos, nossos órgãos, músculos e pele ficam preguiçosos e diminuem ou até param de produzir hormônios, vitaminas e outros essenciais para nossa saúde.

Estimulando diariamente nosso corpo, músculos e pele para que permaneçam a maior parte de nossas vidas mais jovens, fortes e produzindo tudo que for necessário para o nosso perfeito funcionamento.

Assim como aprendemos que é importante treinarmos o corpo diariamente, através de exercícios físicos, precisamos transferir essa atenção e estímulos para o nosso rosto - claro que em menor proporção - sabendo que nossa pele e músculos faciais necessitam de estímulos diários para permanecerem tonificados, com maior elasticidade e tônus muscular.

Se você quer começar a prevenir/retardar ou retroceder os efeitos do envelhecimento e flacidez facial segue abaixo 5 passos infalíveis para uma pele linda e músculos fortes todos os dias:

- 1. PARE** de exagerar no uso de adstringentes. Grande parte das mulheres brasileiras tem mania de achar que a pele é muito oleosa, e isso pode ser falta de hidratação! Esses produtos retiram o óleo da pele, levando-a a ressecar e enrugar, marcando com maior facilidade;
- 2. USE** hidratante facial todos os dias pela manhã e à noite. Hidratante devolve a água e nutrientes necessários para que o tecido continue forte;
- 3. PROTETOR SOLAR** use diariamente, a genética influencia no envelhecimento assim como os raios UV. Dica extra - vale lembrar que existem dois tipos de raios UV, o UVB, presente na irradiação solar e o UVA presente nas luzes dos computadores e celulares;
- 4. ALIMENTAÇÃO** saudável. Não adianta se alimentar bem e não ter uma absorção eficaz. Seu organismo precisa da flora intestinal para melhor aproveitamento dos alimentos consumidos. Para isso indico um livro: "A dieta do Microbioma" além de seguirem no instagram Camila Espinosa e Isabella Vorccaro;
- 5. ESTIMULE DIARIAMENTE** - importantíssimo saber como e o que fazer para não promover mais flacidez no local. Nossos músculos e pele tem memória celular, e o que isso tem a ver comigo? TUDO! Em média os músculos demoram de 3 a 5 meses para se acostumarem com o estímulo, e depois disso começam a ganhar tônus e o resultado forte e duradouro começa a aparecer. Costumo dizer que é como ir para academia, se você for somente 1X na semana, não terá o mesmo resultado de quem frequenta de 3 a 5X na semana, certo? Em meu canal no Youtube ensino várias manobras de automassagem e qual o jeito correto de aplicar para ter um resultado eficaz desejado.
- 6. DICA EXTRA:** Os cuidados com a pele são importantíssimos para manter o resultado dos treinos faciais (limpeza, tonificação, hidratação e proteção solar e à noite algum nutritivo). Existe a possibilidade de treinar com a Camila uma vez por semana e depois manter em casa nos outros dias. Para maiores informações entre em contato com a clínica 11 98726-4764 ou siga no Instagram [@camilajunqueiraoficial](#)



EQUILIBRANDO OS CHAKRAS EM CASA

Letícia Linton criou uma caixa exclusiva para que possamos alinhar nossos chakras em casa. Box Joy, com 9 tipos de pedras e cristais distintos e selecionados que nos ajudam nas mais diversas situações do cotidiano e criada com a intenção de facilitar na prática de meditação e energização dos chakras. Uma experiência única e que foge do comum, com pedras selecionadas uma a uma para que você possa, verdadeiramente, sentir a força da energia delas em contato com seus chakras! E ainda, de presente, você ganha uma linda pedra de selenita para fazer a devida limpeza e reenergização das suas pedras! E aí, preparados para viver a plenitude desta conexão? A caixa estará disponível em nossa loja.

@joybyleticia

1. Por que alinhar os Chakras?

Os Chakras são centros de energia espalhados pelo nosso corpo nos pontos vitais, emitem e absorvem energia vital a todo o tempo. O alinhamento dos Chakras é extremamente benéfico para reestabelecer e recarregar estes centros enérgicos, tratando dores e problemas que carregamos ao longo da vida e ainda, que atravessamos ao longo do nosso dia a dia.

2. Todo mundo pode alinhar?

Sim, todo mundo pode fazer o alinhamento dos seus Chakras, é importante conhecer seus pontos vitais e saber usar as pedras certas para trabalhar cada um deles.

3. Qual o maior benefício?

Existem diversos benefícios no alinhamento dos Chakras e especialmente em cada um deles, mas, no geral, através da própria prática meditativa elevamos nosso nível de concentração, garantindo uma mente mais estabilizada e claro, recarregamos e aumentamos a energia das nossas forças vitais, aumentando nosso ânimo, vontade e disposição nas mais diversas esferas.

4. O que cada pedra faz com cada chakra?

A jaspe trabalha no **1º Chakra** - Raiz - te dá coragem para agir e por seus projetos em pé;

A Ônix também é uma pedra que atua no **1º Chakra** – Raiz – Nos dando enraizamento e é um verdadeiro escudo protetor;

A Cornalina é uma pedra que atua no **2º Chakra** – Sexual - É excelente para quando estamos desanimados, pois nos traz energia e vitalidade;

O Olho de Tigre trabalha o **3º Chakra** – Plexo Solar - Nos traz positivismo e empoderamento;

O Quartzo Rosa é uma pedra incrível para o nosso **4º Chakra** – Cardíaco - É ótima para levantar a nossa autoestima, trabalhar o seu autoamor e empatia com o próximo.

A Malaquita é mais uma opção que inserimos para atuação junto ao **4º Chakra** – Cardíaco - É a pedra da nova era de aquário, trabalha todos os campos energéticos, trazendo abundância e fortalecendo nosso corpo físico;

A Agatha Blue Lace é incrível para desenvolver o **5º Chakra** – Laríngeo – Ela desperta a criança que existe em nós, facilitando nossa comunicação e falar a nossa verdade sem medo de julgamentos;

O Lápis Lazúli amplia a nossa visão, atuando no **6º Chakra** – Frontal - Nos conecta com nossa intuição e nos ajuda a quebrar nossas crenças limitantes.

Ametista é quase que a pedra por excelência do **7º Chakra** – Coronário - É a janela da Alma, nos conecta com o divino e transmuta a energia densa em algo mais leve.

WELL \ EXEMPLO

An aerial photograph of the Sydney Opera House, a large, white, shell-shaped building situated on a peninsula in Sydney, Australia. The building is surrounded by greenery and a body of water. In the foreground, several ferries are visible on the water, including a large blue and white ferry in the bottom right corner. The city skyline is visible in the background under a clear sky.

AUSTRÁLIA

1º LUGAR NO RANKING
DO BEM-ESTAR

IMAGEM: Dan Freeman



A Austrália ficou em primeiro lugar pelo terceiro ano consecutivo no ranking de bem-estar da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE). O Brasil subiu uma posição em relação ao ano passado e ficou em 33º lugar, de um total de 36 países avaliados segundo indicadores de emprego, renda, moradia, meio ambiente, saúde e satisfação pessoal.

Os australianos avaliaram sua qualidade de vida e, cerca de 84% deles disseram ter mais experiências positivas do que negativas em seu cotidiano.

Mas porque este é um país empenhado em criar um Estado de bem-estar?

Gabrielle Kelly, diretora do Centro de Bem-Estar e Resiliência da South Australian Health Medical Research Institute, explica que o bem-estar pode ser medido, ensinado e aprendido. Caso tenhamos líderes de governos e organizações envolvidos tratando-se de uma questão de saúde pública, que vai gerar economia para o sistema de saúde, sempre sobrecarregado mesmo nos países mais ricos. O trabalho é todo baseado na psicologia positiva, partindo do pressuposto de que resiliência pode ser ensinada e construída. Com a máxima de “quanto mais cedo melhor, mas nunca é tarde demais”, ela garante que o fundamental é modificar comportamentos.

“É importante negociar com o cérebro. Temos que ensinar resiliência desde cedo, porque não é possível evitar o tempo todo situações de estresse e risco, que são inerentes à própria vida. As pesquisas mostram incremento no otimismo, na saúde e na felicidade quando aprendemos a reagir positivamente diante da pressão, a nos adaptar e superar os obstáculos”, completa.

(dados publicados pela revista veja)

WELLNESS E PRESERVAÇÃO

Sendo o país que mais entende de bem-estar e qualidade de vida, a Austrália preserva grande parte da natureza e animais.

Repleto de lugares incríveis, piscinas naturais, preservação dos animais nativos, horários para o comércio fechar (geralmente às 17h - exceto duas vezes na semana, que os shoppings fecham às 21h, e não são aos finais de semana).

A preocupação com a qualidade de vida é invejável, eles prezam pelo convívio familiar, incentivam as atividades físicas, inclusive o governo provém filtro solar; as crianças são obrigadas a usar chapéus para ir à escola; o plano de saúde presenteia seus clientes com 30 minutos de massagem a cada 6 meses em spas credenciados.

O que resulta em menos pessoas estressadas, mais consciência com a saúde e hábitos alimentares saudáveis. O governo australiano quer prevenir doenças, ao contrário de nós, que remediamos as doenças e qualidade de vida.

Separamos alguns dos melhores SPAS na Austrália:

Byron Wellbeing Health Retreats - Suffolk Park (Byron Bay) e Malai Thai Massage & Day Spa - Leichhardt (Sydney).

Engana-se quem acredita que a Austrália é somente focada em bem-estar; com parques incríveis, paisagens de tirar o fôlego, zoológicos, parques aquáticos de Darwin, onde é possível ver alimentarem um crocodilo gigante dentro de um tubo (crocodile cove), é possível abraçar coalas, alimentar cangurus, nadar com golfinhos e assistir um pôr do sol maravilhoso em Byron Bay.

Conselho? Marque sua viagem para lá o quanto antes. Sem dúvida um lugar maravilhoso para conhecer.





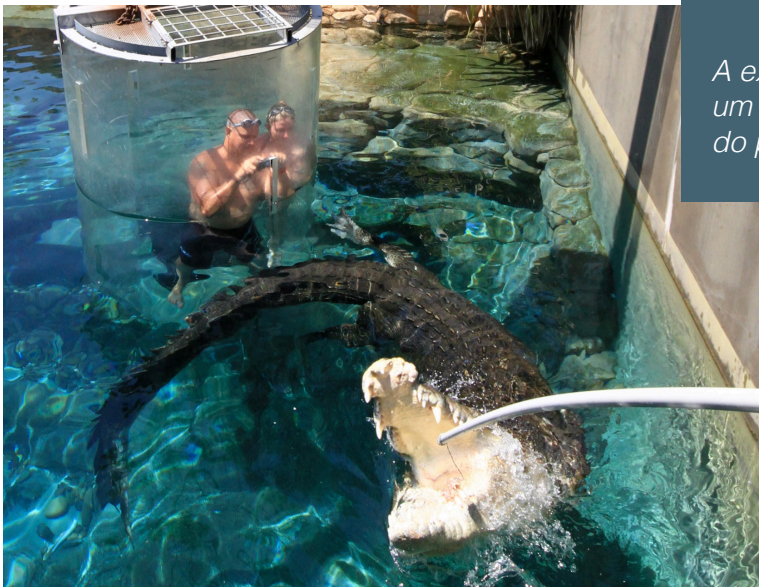
BONDI BEACH

Uma das praias mais conhecidas de Sydney, onde no canto direito é possível aproveitar uma das piscinas naturais mais lindas do mundo.

>>>>>>>>>>

CROCODILE COVE

A experiência de conseguir fotografar um crocodilo gigante sendo alimentado perto de você.





EMBARQUE IMEDIATO

MALDIVAS

POR LUCIANO GARCIA

MAIS PERTO DO QUE NUNCA

Espalhadas pelo Mar da Arábia, a sudoeste do Sri Lanka e da Índia, as Ilhas Maldivas representam o destino dos sonhos de viajantes do mundo inteiro, que voam até lá para desfrutar do cenário paradisíaco de atóis de coral rodeados por areia branca, resorts de luxo e esportes aquáticos de nível internacional. Por conta da pandemia, nunca esteve tão em conta viajar para lá, seja para férias ou lua de mel.

Naladhu - conhecida pelos habitantes locais como “a bela pequena ilha” - é a experiência de viver quase como um náufrago dos sonhos. Um paraíso natural com apenas 20 casas

de praia, pontuando todo o perímetro da ilha com caminhos sinuosos de areia que serpenteiam através da vegetação exuberante que se abre para revelar o majestoso Oceano Índico.

Atol de Malé do Sul, situado à beira de uma lagoa aquática compartilhada com as ilhas irmãs Anantara Dhigu e Anantara Veli, fica o Naladhu Private Island Maldives. A apenas 35 minutos de lancha da capital e do aeroporto internacional, e acessível 24 horas por dia, a ilha também pode ser alcançada por iate particular ou hidroavião fretado. O Naladhu foi eleito o melhor resort do Oceano Índico três anos consecutivos pelo Condé Nast Traveller Readers 'Choice Awards, bem como entre os cinco melhores resorts do mundo por quatro anos consecutivos.

Cada santuário privativo recebeu o nome de uma planta indígena e, com 300 m², oferece uma abundância de espaço para se deleitar. As portas de treliça se abrem para pisos de teca, frescos sob os pés e revestidos de tapetes indígenas, paredes caiadas que chegam a telhados de duas águas e móveis antigos, que remontam a uma era antiga de muito romance. Uma cama king-size coberta com lençóis de 300 fios centra o quarto, com portas de vidro que se abrem para uma varanda sombreada, com um sofá-cama grande. O banheiro ao ar livre possui uma banheira de imersão de terraço que flui para sua piscina privativa, com azulejos de vidro, uma sauna a vapor e um jardim aos fundos com chuveiro em cascata.

Naladhu oferece também aulas de culinária tailandesa e das Maldivas, e, também, cursos de degustação de vinhos. As ilhas irmãs de Veli e Dhigu convidam à visita, com uma variedade de restaurantes e bares para descobrir, incluindo cozinha tailandesa real, sushi e teppanyaki, favoritos italianos e das maldivas e frutos do mar frescos. “Os turistas não sabem onde estiveram, os viajantes não sabem para onde estão indo.” – Paul Theroux, escritor.

Anantara Kihavah Maldives Villa é um resort exclusivo de 5 estrelas situado na ilha de Kihavah Huravalhi, a uma distância de 35 minutos de Malé, a capital das Maldivas, por onde se vai de hidroavião. Incrustado num belo recife de coral, toda a natureza ao redor está preservada. A área pertence ao patrimônio da Biosfera da Unesco e abriga uma numerosa fauna de peixes coloridos, raias gigantes, tartarugas e tubarões.

Mantendo-se fiel à herança, cada residência do Anantara Kihavah Maldives Villas, na Baa Atoll, possui telhados de palmeira Kajan e decks de madeira Balau. Ladrilhadas com pedra natural Sukabumhi, as piscinas recém-ampliadas com jatos de massagem apresentam um tom sempre mutável de verde e azul a cada movimento do sol, refletindo os tons do Oceano Índico. Em homenagem à cultura de hospitalidade da marca, uma Sala Thai ao ar livre oferece um relevo sombreado para reuniões familiares, enquanto a mobília contemporânea prepara o palco para descanso e relaxamento.

A Villa Presidencial Beach do Anantara possui mais de 2700 m² privativos, com ocupação para 4 pessoas. “As suítes desta residência de luxo, possui amplas varandas integradas à sala de estar, jantar e cozinha. Aqui os hóspedes desfrutam de um excelente jardim tropical, com tenda de massagens, tenda de praia com um salão com cachimbo sisha e um mordomo 24h por dia”, conta a diretora Renata Ickowicz da Mandala Tours, que possui pacotes com valores promocionais para o disputado destino asiático.



SAM HACKRADT

Com sua coluna mensal na WELL, traz sua curadoria em wellness e lifestyle. Editora-chefe da WELL e sempre atenta nas novas tendências, e preocupada com o desenvolvimento humano. @SAMHACKRADT

SPA HOTEL FASANO - ANGRA DOS REIS LANÇA TERAPIA EXCLUSIVA

Para proporcionar sensação de bem-estar e uma conexão maior com a natureza, o Spa do Hotel Fasano Angra dos Reis agora inclui em seu cardápio um tratamento pensado especificamente para o cenário onde o hotel está localizado: a 'Experiência Pé na Areia'.

A terapia potencializa o sistema imunológico e é iniciada com um escalda pés preparado com água do mar, alecrim e lavanda. Após esfoliação corporal com sais de mar morto na sauna a vapor, é feita uma envoltura de alecrim termal na sauna seca para eliminar as células mortas, ativar a circulação sanguínea e proporcionar sensação de leveza ao corpo. No segundo momento, um banho de imersão é preparado com alecrim, laranja e cromoterapia para perfumar a pele e energizar o corpo. O procedimento é finalizado com uma hidratação profunda à base de óleo vegetal, movimentos vigorosos de antebraço e alongamentos. A Experiência Pé na Areia pode ser feita em sessões de 50 minutos (R\$ 558) ou de 1h30 (R\$ 878), e está disponível também para não-hóspedes. RESERVAS: reservas.angra@fasano.com.br



CREME ANTI-IDADE EXTRA FIRMING ENERGY-

CLARINS – Extra Firming Energy é luminosidade, firmeza e ação antirugas, com efeito embelezador e energizante. O tratamento diurno que pensou em tudo para as mulheres de 40 anos, hiperativas e frequentemente sobrecarregadas. O cuidado 2 em 1 que alia a experiência em firmeza de Clarins ao efeito embelezador de um creme para luminosidade. É um fato que a pele que se sujeita a um ritmo de vida frenético perde tonicidade, ganhando uma aparência cansada e com surgimento de rugas. É a resposta para atuar simultaneamente na firmeza da pele e conceder um efeito duplo de boa aparência e energia! E como não podia faltar, concede sensorialidade e bem-estar a cada aplicação, graças à sua textura rapidamente absorvida. (R\$709,00): @clarinsbrasil





BISTRO JULIETTE NO LEBLON

O estilo Art Déco, que remete aos charmosos bistrôs franceses encontrados nas principais capitais gastronômicas como Paris, Nova Iorque, Londres e Berlim, está presente no ambiente e também foi a inspiração para os nomes dados aos pratos do menu. Com ar cosmopolita, o cardápio é autoral, criativo, contemporâneo, sazonal e explora ingredientes frescos e locais. Assim nasce o Juliette: uma fusão das culinárias contemporâneas francesa e brasileira, que abre as portas no terceiro andar do Rio Design Leblon, na Zona Sul do Rio. Do repertório de viagens e pesquisas feitas por ambas, surgem sugestões leves e frescas, muitos crus, assiettes, opções veganas e vegetarianas, e destaque para dois carros-chefes: as cocottes e os vol-au-vent. “Nosso maior objetivo é conceber um lugar que combine leveza, beleza e sabores únicos. Do ambiente à cada detalhe dos pratos, tudo é pensado para trazer conforto e uma experiência prazerosa.

Aberto diariamente, das 11 às 22h.

www.juliettebistro.com.br

@juliette_bistro

FOREO BEAR E MINI BEAR

Os aficionados pelos gadgets de beleza vão enlouquecer com a mais recente inovação da FOREO Sweden, o BEAR e BEAR mini, aparelhos que contam com a tecnologia de microcorrente inteligente, não invasiva e perfeita para massagear a pele do rosto, que levanta e define o contorno da face, incluindo queixo, bochechas, pescoço e testa.

O BEAR utiliza duas esferas de microcorrentes que canalizam a energia diretamente para a pele. A microcorrente de eletroestimulação de baixa intensidade imita as correntes elétricas naturalmente presentes no corpo humano, fazendo com que as células sejam revigoradas para um aspecto mais saudável. Enquanto isso, o aparelho combina à microcorrente, as pulsações T-Sonic (tecnologia patenteada FOREO), para relaxar os pontos de maior tensão muscular facial.

Disponível na Sephora.com.br no mês de Julho.



WELL \ ARTE



AS BAILARINAS DE
NARA OTA



1. De onde surgiu a inspiração para criar as suas peças? Qual o material que mais gosta de trabalhar?

Minha inspiração vem do cotidiano, sempre me inspiro nas memórias e fatos da minha vida. Livros, filmes, memórias, infância...

Não tenho um material preferido. Materiais são para mim uma forma de transformar as ideias e desenhos em matéria. As técnicas e características que cada material possui permitem realizar diferentes resultados, por isso gosto de explorar diversos materiais, não me prendendo a nenhum específico.

2. Uma das coleções que eu mais gosto é a das bonecas - de onde veio essa inspiração?

A inspiração para essa coleção foram fábulas e histórias infantis. Mary Norton, uma escritora inglesa de livros infantis e Toshio Suzuki com Arrietty. São histórias de pequeninos vivendo no mundo!

3. Com o foco no bem-estar que as suas peças trazem para a casa das pessoas.

Como você enxerga isso?

Minhas peças são bastante afetivas, sempre trazendo uma lembrança e até mesmo contando uma história pessoal. E foi percebendo isso, inclusive, que nasceu o Projeto Histórias, com a demanda dos cliente aumentando muito para criar algo que contasse mais sobre a vida pessoal de cada um. Lancei um desenvolvimento em parceria com clientes onde você recebe um envelope e pode montar sua historinha, faz uma foto, me manda e eu materializo sua criação.

4. São peças que se tornaram objeto de desejo na casa das pessoas... vasos, esculturas, bonecas no copo, sobre os livros, etc. Qual de suas coleções te traz mais alegria em criar?

Toda criação faz parte de um processo especial, meu envolvimento com os projetos é muito intenso e me entrego de corpo e alma ao desenvolvimento deles. Cada parte da criação é uma experiência única por isso não consigo escolher uma única coleção, gosto de todas e cada dia me envolvo mais com cada uma delas.

5. O que é bem-estar para você? Como você gera bem-estar no seu dia-a-dia?

Bem estar é poder ter por perto a família e amigos queridos, cuidar e ser cuidado por ambos. Acredito que seja a forma de gerar bem estar no meu dia a dia!

6. Vimos a colab das folhas com o Suíte Arquitetos - como chegaram nessa inspiração?

Pretende criar novas colabs?

A Colab com a Suite Arquitetos surgiu pela demanda de uma parede no restaurante AIMA no shopping Iguatemi. A SUITE Arquitetos precisava de uma parede com folhas, logo surgiu a ideia do outono japonês, já que o restaurante era de comida japonesa. Como no outono japonês as protagonistas são as folhas laranjas, pensei logo em folhas de ouro! São folhas forjadas uma a uma, únicas e preciosas como na natureza, banhadas a ouro e assim se tornam joias eternas.

Sempre tenho a intenção de novas colabs, já tenho um lançamento em parceria com uma marca de velas com cores especiais que foram desenvolvidas exclusivamente para a parceria. Acho que as colabs são fundamentais para o crescimento criativo, já que pensar a dois é sempre um desafio, e gosto de incentivar sempre marcas novas a ganharem força no mercado. Acho a troca muito positiva para ambas as partes.

Para conhecer melhor o trabalho da Nara, sigam ela no Instagram: [@naraotadesign](https://www.instagram.com/naraotadesign)

MANHÃS COM AMOR

POR NATHALY H.T.NERY

A refeição favorita da minha família sempre foi o *Brunch* (uma mistura de café da manhã com almoço). Nosso Brunch predileto é no Hotel Emiliano em São Paulo, onde tem um dos melhores Ovos Benedict que já provei na vida. Se vocês nunca provaram essa delícia, vale provar! Caso queira inovar seu café da manhã em casa, segue a receita que encontramos no site www.eucomosim.com.br - a que mais se aproxima da que o Hotel Emiliano faz.

OVOS BENEDICT

- 4 ovos (ovos orgânicos ou caipiras)
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- 2 fatias de pão de forma branco sem casca
- Um pouco de manteiga
- 8 fatias de presunto, bacon ou salmão defumado
- Cebolinha picada para finalizar

_ Receita molho holandaise:

- 2 colheres de chá de suco de limão
- 2 colheres de chá de vinagre de vinho branco
- 3 gemas de ovos (orgânicos ou caipiras)
- 125g de manteiga sem sal, cortada em cubos em temperatura ambiente

Primeiro faça o molho holandaise:

Coloque o suco de limão e vinagre em uma tigela pequena, junte as gemas e mexa com um batedor de arame ou fouet até a mistura ficar clara e espumosa.

Coloque esta tigela sobre uma panela com água fervente e continue mexendo até engrossar um pouco. Aos poucos, adicione a manteiga (eu adiciono dois cubos, espero até que esteja quase completamente



derretida em antes de adicionar mais dois, e assim por diante). Após a última manteiga incorporada, continue mexendo até a mistura ficar espessa. Tomando sempre cuidado para que a tigela onde esta a mistura não fique demasiadamente quente senão ela vai cozinhar as gema! Continue mexendo até que finalmente chegará uma fase em que, se você levantar o batedor o molho vai cair em forma de fita, ele irá manter a sua forma ao cair mas vai desaparecer lentamente dentro da mistura. É esse pronto que queremos! Agora deixo-o em um lugar aquecido, como um suave banho-maria por exemplo e coloco os ovos pochés. Você pode servi-lo com presunto ou salmão sobre uma fatia de pão de forma.

_ **Ovos Pochés:** Na panela com água quente, coloque vinagre e sal para não deixar o ovo partir na hora de cozinhar. Mexa o centro da panela de forma que vire um redemoinho e em seguida, quebre o ovo diretamente no centro da panela. Dessa forma o ovo poché ficará mais consistente



ALEXANDRA SILVAROLLI

EX-SÓCIA DA URBAN REMEDY NOS
CONTA COMO CHEGAR BEM AOS
50 ANOS

1. Como foi para você o cuidado com a saúde?

Sempre tive ótimo metabolismo mesmo comendo besteiras na adolescência, mas quando morei um ano na Inglaterra com 18 anos, engordei 13kgs e fiquei em pânico! Mudei a minha dieta para mais saudável quando voltei, comecei a fazer muita ginástica e exercícios aeróbicos, e quando engravidei da Helena, minha primeira filha, que mudei completamente os hábitos alimentares. Após o seu nascimento, comecei a realmente ter uma nova consciência corporal e alimentar, pois amamentei ela por 10 meses e meio. Sempre amei fazer caminhadas longas, quando eu era pequena acompanhava a minha mãe, que sempre amou andar a pé - e rápido também (andamos como Forest Gump, segundo meus filhos e meu marido kkk).

Hoje, faço esteira 6 vezes na semana, musculação 2x e pilates 1x, tomo 2,5L de água todos os dias; durante a semana evito gluten e doces, como muita verdura, grãos, saladas e raízes que amo e quinoa. Final de semana eu relaxo um pouco, porque se não, a vida fica muito chata, né?

2. Como foi para você a experiência de ser sócia da Urban Remedy?

A Urban Remedy foi um capítulo de muito aprendizado e ensinamento na minha vida. Quando a minha amiga querida Juliana Loureiro resolveu trazer a marca para o Brasil, ela me convidou para ser sócia da marca junto com a Roberta Suplicy. Já estava com meus filhos grandes e "criados", pensei ser uma ótima oportunidade, pois sempre amei aprender sobre alimentação saudável. Foram 3 anos desafiadores e muito gratificantes, sou muito fã e grande consumidora desde sempre da marca e dos produtos, que eu amo!

3. Em tempos de pandemia, quais foram suas rotinas essenciais?

E quais você pretende manter na sua vida?

Esses tempos de pandemia foram essenciais para eu olhar mais para dentro ainda, sempre cuidei muito da minha alma, pois penso que somos aquilo colocamos para dentro de nós, do nosso corpo, espírito e da nossa mente. Sempre rezei bastante, e mais ainda na pandemia, agradei todos os dias pela saúde de todos, da minha família e pessoas a minha volta, procurei ajudar sempre e na pandemia mais ainda, hábito que pretendo manter cada vez mais, não só financeiramente ou com mantimentos, atualmente faço parte do conselho do Instituto Borboleta Azul, que cuida da saúde mental de crianças e adolescentes carentes. É um trabalho muito lindo de psicólogos voluntários. Na pandemia, continue fazendo meu curso de psicanálise online que terminei no final do ano.

4. Se você tivesse que dar uma dica para quem quer envelhecer com saúde, qual seria?

A primeira dica muito valiosa para mim é ter humor e não se levar tão a sério, viver o agora! Cuidar do corpo sempre, com alimentação saudável e exercícios, mas acima de tudo se cercar de pessoas que elevem sua frequência, dar muita risada, cuidar da alma, da cabeça sempre! Desde sempre fui muito fã de florais, e até hoje, não vivo sem a minha terapeuta: Vivian Lustig!

5. Qual a rotina de bem-estar que você não abre mão?

Minha esteira e meus óleos essenciais, uso um roller de mistura de óleos na pele que minha amiga Karla Apovian manipula para cada tipo de pele e compro na Tea, aqui em São Paulo; óleos incríveis também, é uma loja sensacional de bem estar, sou maluca com óleos, sprays e velas!!! Uso sempre antes de passar meus cremes e tomo alguns também misturado com água.

6. Um lugar favorito para curtir um momento de autocuidado/wellness que é preciso conhecer?

Eu e meu marido fomos num oásis de autocuidado e wellness no carnaval desse ano que foi inesquecível!!! O Spa Rituaali em Penedo! Ficamos 7 dias nesse paraíso de natureza maravilhosa, profissionais incríveis, comida vegana divina e tratamentos sensacionais, inclusive queremos voltar em Outubro para lá, é imperdível! É claro, jamais abrir mão de um check-up geral 1x ao ano.



COMO O THETAHEALING
CONSEGUIU MUDAR A VIDA DA
CAROL, TIRANDO-A DE UMA
DEPRESSÃO PROFUNDA
E A TRANSFORMOU EM UMA
INSTRUTORA DE
THETAHEALING.

THETAHEALING

CAROL MAN GING

Antes de falarmos sobre esse exemplo de vida e superação, mais conhecida como Carol Man Ging, vamos explicar um pouco do que é o Thetahealing e como ele funciona. Thetahealing, também conhecido como “terapia do autoconhecimento”, foi criada em 1994, e é considerada uma técnica de cura que ajuda no tratamento de doenças do corpo e da mente. O nome vem da junção das palavras theta - que é uma onda emitida pelo cérebro, e “healing”, que significa ‘cura’, em inglês. Ou seja, a terapia consiste em desenvolver a cura através de ondas cerebrais.

O thetahealing busca entender o funcionamento dessa parte da mente humana e facilitar o autoconhecimento do ‘eu interior’. Assim, se espera destravar diversas crenças limitantes e alcançar um novo entendimento sobre corpo e mente.

A terapia funciona de duas formas, uma é constituída por perguntas feitas por um ‘mestre’ a seus pacientes, que procura entender melhor suas crenças limitantes e a outra é trabalhada através da meditação, para que seja possível acessar as ondas Theta e desenvolver o autoconhecimento.

Agora que vocês já conhecem um pouco dessa terapia incrível, vamos falar um pouco sobre a Carol, que conheceu o Theta da forma mais improvável possível e reencontrou o sentido da vida com ele.

Ela nos conta que o thetahealing foi o maior impacto e divisor de água depois de suas filhas, foi o seu maior presente da vida – se não o maior, uma vez que a

permitiu dar uma vida melhor a elas, e isso, em todos os aspectos – emocional, intelectual, financeiro e espiritual.

A Carol estava em depressão profunda, sem proposito de vida. Estava casada com alguém muito rico e, depois de 15 anos de casamento, com duas filhas de 6 e 11 anos à época, decidiu se separar, porque estava muito desgastante. Infelizmente ele não aceitou a separação, como ela tinha tudo, mas nada em seu nome, entraram em briga até pela guarda das filhas. O advogado dela a instruiu a ficar na casa, já que não tinha outra maneira de conseguir dinheiro e ficaram nesse processo litigioso por 3 anos, onde acabou ficando doente, com alopecia, começou a ter problemas na tireoide e com gastrite. E enfim, contra a vontade de seu advogado, saiu de casa e começou a trabalhar com festas e jantares, mas era tudo exaustivo e estava esgotada.

Um dia ela estava chorando, completamente esgotada, dormiu e esqueceu de deixar o celular no modo avião; às 3 da manhã acordou com um e-mail de marketing. Como acabou perdendo o sono, foi ler o e-mail e era sobre o thetahealing e, apesar de ser filha de um médico psiquiatra, nunca havia escutado sobre essa técnica que a chamou atenção e acabou se encantando. Viu o instituto físico em São Paulo, que hoje já não existe mais, e comprou o livro. Ela leu o livro e passou a aplicar a técnica que, em uma semana, fez muita diferença em sua vida.

Viu o curso que teria e fez, o que mudou a sua vida, em apenas 3 dias (DNA básico), e encontrou nele tudo o que sempre buscou em filosofia, espiritualidade e ciência.

Ela encontrou a cura no curso. E então decidiu fazer o próximo curso, onde se encantou mais ainda – decidiu que era isso que ela queria (terapeuta de thetahealing), passou a fazer suas amigas como cobaias, que amaram e passaram a indica-la a amigos, e então os resultados vieram, curas espontâneas... Agenda lotada.

Depois de 1 ano, já estava com tudo organizado financeiramente, foi ao México fazer curso de instrutora, e conseqüentemente depois passou a ir a vários países fazer isso - e muitos portais se abriram. Até mesmo a sua tireoide que os médicos disseram que teria que tomar remédio o resto de sua vida, voltou ao normal.

Com toda a diferença positiva que o thetahealing fez em sua vida, ela teve a ideia de ajudar o máximo de pessoas possíveis de maneira gratuita, e então criou o “7 Dias 7 Chakras”, unindo o thetahealing com o seu conhecimento na medicina egípcia e oriental, com a visão da psicossomática e holística, ensinando como os pensamentos por eletromagnetismo governam os chakras, que governam as glândulas e hormônios – conseqüentemente melhorando todos os aspectos da vida; alinhar a própria energia através de um trabalho de crença e treino da mente a ter pensamentos mais produtivos e ações mais produtivas que impactem essa energia. É uma terapia que pode ser feita em casa e está disponível gratuitamente na íntegra no seu canal do youtube.

Encerrando essa entrevista incrível, perguntei a ela qual conselho daria a Carol do passado: “Como você foi forte, te honro e te agradeço” seria a primeira frase. Ela acredita que o que mais falta atualmente é reconhecer como somos maravilhosos.

E então diria “Olha tem uma técnica que vai te dar um atalho tão maravilhoso! Você buscou e estudou tanto, e foi tudo maravilhoso. Mas tem o thetahealing, que é tão mais simples! Eu sugiro que você olhe para o thetahealing antes, porque as vezes você busca resposta no ocultismo, enquanto precisa resolver a sua base.

Você tem a chance agora de fazer tudo mais rápido – você cresceu através da dor, e agora pode crescer através do autorreconhecimento e do amor, que tal? Daria a ela e a todos as outras pessoas – energia do medo impede você de amar, de curar.”

Para agendar uma consulta com a Carol entre em contato pelo instagram [@carol_manging](https://www.instagram.com/carol_manging)

DESENHOS INSPIRADORES

POR NATHALY H.T. NERY

1. De onde veio a ideia dos desenhos nos tapetes de yoga?

Com o início da quarentena, veio a necessidade de praticar exercícios dentro de casa, e para isso precisei de um tapete de yoga e logo comecei a pesquisar para comprar um. A minha irmã também queria praticar e disse que também estava procurando pra comprar... Como o aniversário dela estava chegando, já pensei em comprar e dar de presente a ela, mas teria que ser um bem bonito. Encontrei de tudo, alguns muito caros, de diversos tamanhos, cores e materiais, e durante a pesquisa pensei que sairia mais em conta e seria mais especial comprar um liso e desenhar um com o nome dela. No momento que eu pensei isso, já me veio toda a ideia, e caso desse certo daria pra isso se tornar real! Muitos e muitos testes de produtos depois, deu certo! E lancei o Viajei no Tapete.

2. Como é a Juliana na vida real?

Um dia de verão quente, dia todo na praia, tomando sol e mergulhando no mar, é a simples descrição de um dia perfeito pra mim! Acho que pode ser considerado um hobby. O desenho é um hobby que sempre tive, mas despertei durante a quarentena com os tapetes e em seguida as paredes também, e agora já desenhei em tênis, pratos de porcelana, abajur, bolsas, canecas, etc.

E também gosto muito de cozinhar, principalmente pratos salgados e sem seguir receita, acho que herdei esse dom da minha mãe, vejo a cozinha também como arte e como forma de exercer minha criatividade, além de amar ir a bares e restaurantes explorar a gastronomia e bons drinks e cervejas (vantagens de morar em SP), comer de tudo e sempre experimentar coisas novas.

3. Conte um pouco sobre a yoga, há quanto tempo está presente na sua vida?

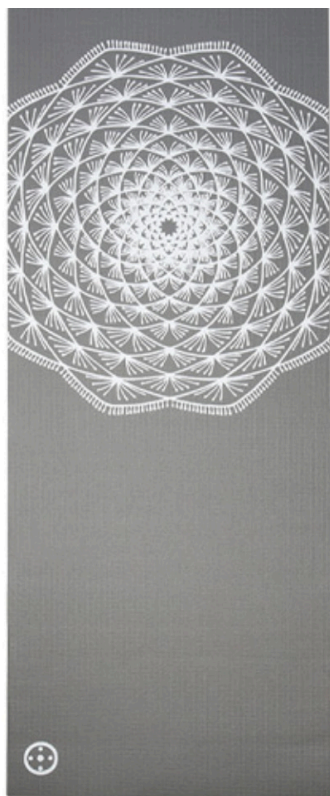
Comecei no Yoga em 2018, na academia onde eu praticava muay thai começou a ter aulas de yoga e eu comecei a fazer junto com uma amiga do trabalho, e desde então entrou na nossa rotina. Duas vezes por semana eram dias sagrados que saímos do trabalho juntas para praticar. Eu sempre gostei muito de praticar esportes, quando pensava em fazer academia sempre pensava em fazer algum exercício que fosse mais dinâmico e nunca me dei bem com musculação. Já fiz ginástica olímpica, jazz, futebol, vôlei, natação, muay thai e o yoga. Então, minha relação com a prática sempre foi mais voltada pelo viés do esporte e de sentir a evolução do meu corpo aula após aula, o Yoga é algo muito pessoal, algo que você faz inteiramente com você e pra você e sua evolução deve ser comparada apenas com você. É um momento que conseguimos estar inteiros com a gente mesmo. Corpo e mente.



A Juliana Fernandez, faz desenhos personalizados nos tapetes de Yoga. Para encomendar o seu, entre em contato pelo Instagram **@VIAJEINOTAPETE**

NOSSAS ESCOLHAS

TODOS OS PRODUTOS SÃO ENCONTRADOS NA LOJINHA DO NOSSO SITE.



TAPETE DE YOGA ECO COM IMPRESSÃO 5MM – CINZA

possui formato retângular, tamanho 173x61cm, espessura de 5mm, textura antiderrapante, estampa centralizada de mandala e logo da marca estampado na parte inferior - **R\$ 139,90**



CHÁ DA FELICIDADE

*O chá misto contém chá verde, banana-prata e damasco com canela
Formulado para: foco e concentração para ter energia nos seus objetivos + alívio do stress + momentos de bem-estar - **R\$54,90***



CANECA COM INFUSOR PARA CHÁ TRENDY DUO MOCLOA

A caneca é produzida em vidro, possui formato arredondado e capacidade de 330ml - **R\$116,90**



BEAR E MINI BEAR - FOREO

Bear- R\$ 177,90

Mini Bear - R\$ 188,90

Disponível na Sephora em JULHO

BOX JOY

uma luxuosa caixa com 9 tipos de pedras e cristais distintos e selecionados que nos ajudam nas mais diversas situações do cotidiano e criada com a intenção de facilitar na prática de meditação e energização dos chakras com o uso das pedras

R\$ 690,00



GE BEAUTY

O Finalizador Leave-in GE Beauty vem com o ativo Sensactive Veg, que aumenta a sensação de bem-estar a partir do toque do produto com a pele. Hidrata e protege os fios contra danos térmicos sem acumular resíduos. Além disso, possui textura facilmente absorvida pelos fios - R\$62,00*

WELL

WELL MAGAZINE É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL
PARA ANUNCIAR: E-MAIL: COMERCIAL@WELLMAG.COM.BR

WELLMAG.COM.BR/LOJA

WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag