

WELL

#27

RECORDAÇÕES DE MARIA HELENA DA MH STUDIOS



CONCIERGE

A VIAGEM DO SEU JEITO

VOCÊ NÃO PRECISA SE PREOCUPAR COM NADA ALÉM
DE VIVER UMA EXPERIÊNCIA INCRÍVEL

Member of **ttw**group

SINGITA SABORA



www.conciergedeviagem.com



+ 55 11 985919921



[concierge_viagem](https://www.instagram.com/concierge_viagem)

WELL

ISSUE #27 - JULHO 2022

Esse mês começou com grandes emoções....

Lançamos o nosso canal no YouTube, onde postamos 3 quadros: Intimidade, Experiências e o Plantão Well - que é o único plantão recheado de coisas do BEM. Se você ainda não nos segue... corre lá e procura a WellMag e fique por dentro das novidades e nas visitas que iremos fazer.

Nessa edição, convidamos a Maria Helena, que é um ser humano super querido, para estampar nossa capa e nos contar um pouco do seu bem-estar.

Além dessa matéria de capa, falaremos sobre o aparelho de última geração que a Bia De Luca trouxe AOSCAN (vamos fazer uma experiência com ele e postar no YouTube também), Dr Perinola contando sobre os testes genéticos, A Dra Marcella falando sobre Skincare e Autocuidado, a Concierge falando no novo Point da Grécia, Danie Peroneo fala sobre não termos mais tempo, eu conto sobre uma ceramista que é a minha favorita da vida, a Nicole Toldi, Dra Isabela Vorccaro falando sobre os benefícios do Bone Broth, Dra Ananda Nunes contando sobre a Ozônio terapia e o Nathan Sanches falando sobre seguir caminhos, sempre cirurgico em seus textos. Espero que vocês gostem dessa nova edição.

Com amor,

Sam Hackradt.

sam@wellmag.com.br



WELLTEAM

Fundadora | Editora Chefe: Samantha Hackradt
Estrategista Digital | Sócia: Marina Weisshaupt
Diretora Editorial | Mídias Sociais: : Nathaly Nery
Fotografia: Vitoria Dias
Audiovisual: Caio Ciuccio
Projeto Gráfico: Estudio S.A
Relações Públicas: Prestige Comunicação

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag

IMAGENS: ACERVO PRÓPRIO



NOSSOS COLUNISTAS

VIBES - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **SAÚDE** - DR. FILIPPO PEDRINOLA
@[DRFILIPP PEDRINOLA](#) | **LOVE** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) |
DERMA - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) |
NUTRIR - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN
SANCHES @[NSANCHES](#) | **ONBOARD** - MARCELO BARONE @[CONCIERGE_VIAGEM](#) |
COACH - DANIELA PERONEO @[COACHDANIELAPERONEO](#) |
HAPPINESS - NICOLE TOLDI @[NICOLETOLDI](#) | **INDICA** - TOPPICS SPA MODERNO
@[TOPPICSSPA](#) | **INTEGRATIVA** - DRA. AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#)

MEDICINA VIBRACIONAL

POR BIA DE LUCA



Medicina Vibracional- Terapia vibracional. Tecnologia quântica.

A medicina vibracional utiliza formas específicas de energia para atuar de forma positiva sobre os sistemas energéticos que possam estar desequilibrados devido às doenças. Ao reequilibrar os campos de energia que ajudam a regular a fisiologia celular, o terapeuta vibracional procura restaurar a ordem a partir de um nível mais elevado do funcionamento humano. Por meio da sua famosa equação $e=mc^2$, Albert Einstein provou que energia e matéria são duas manifestações diferentes da mesma substância universal. Esta substância universal é a energia ou vibração, do qual todos nós somos constituídos. Assim, a tentativa de curar o corpo através da manipulação deste nível básico energético ou vibracional da substância pode ser chamado medicina vibracional.

Podemos utilizar várias técnicas e ferramentas no tratamento vibracional, entre elas a tecnologia quântica.

No meu trabalho, há 13 anos, utilizo o aparelho alemão de biocomunicação instrumental – QUANTEC. O quantec é um aparelho “radiônico”, totalmente baseado na física quântica e com tecnologia de ponta. Através do escaneamento da sua foto(pessoa física, local, jurídica, animal ou plantação), ele acessa sua informação original(inconsciente). Logo após, ele compara num banco de dados com mais de 110 mil itens e escolhe as frequências que você precisa para tratar e ou curar determinado tema. Todas as frequências escolhidas são colocadas num relatório detalhado. O tratamento dura 3 meses, e o quantec fica enviando as bioinformações (frequências) de 3 em 3 horas por 3 meses. Nesse período, podemos tratar qualquer assunto. Este tratamento inclui uma consulta presencial ou online. Nesta consulta, o relatório é interpretado e o trabalho no nível consciente é feito. Os resultados são fantásticos. Já tratei mais de 1500 clientes com esse aparelho.

A partir de agora, meus clientes também podem contar com um outro aparelho de diagnóstico, de última geração, AOSCAN, que através da voz e foto, ou de um condutor ósseo parecido com fone de ouvido e foto escaneia o emocional e faz todas as associações possíveis com os problemas físicos potenciais. Além disso, escaneia o corpo físico, os chakras, os meridianos de acupuntura e fornece resultado de mais de 600 marcadores, como um exame de sangue completo, tais como: informações sobre deficiências e excessos do organismo, hemograma completo, marcadores de inflamação e oxidação, resistência insulínica, densidade mineral óssea, funções do fígado, vesícula, rins, intestinos, sistema imune, alergias e sensibilidades respiratórias e alimentares, cargas de metal tóxico, bactérias, parasitas, vitaminas, minerais, oligoelementos, colágeno, hormônios etc.

Tudo isso acontece no tempo de 2 minutos. Já imaginou ter todos seus resultados na hora? E depois disso, ser tratado à distância em qualquer lugar?

A medicina vibracional é considerada a medicina do futuro. Tudo é feito de energia. Tudo está em movimento. Tudo vibra. Nossa vibração é composta de nossos pensamentos, sentimentos, emoções, palavras, crenças e ações.

Nós atraímos exatamente o que vibramos, isso é demonstrado pela Lei da Atração. O universo te dá mais do mesmo. Os semelhantes se atraem.

Assim, se você não está tendo resultado em alguma área da sua vida, pode ser saúde física, emocional ou mental, relacionamentos, família, amigos, trabalho ou finanças, você precisa atrair outra coisa, para isso, é preciso mudar sua vibração. Este é o trabalho da terapia vibracional.



MEMÓRIAS COSTURADAS COM AMOR

POR NATHALY NERY

Nossa capa do mês é a incrível Maria Helena Pessoa de Queiroz, formada em Direito pela FGV, com mestrado na Duke University, a carioca, mudou o rumo da há alguns anos. Trocou a segurança e o prestígio da advocacia pelo empreendedorismo. Ela cresceu com seu pai montando álbuns para ela e seu irmão. Com o tempo e com a tecnologia das máquinas digitais, foi perdendo o hábito. O ano era 2014 e tudo estava em paz. Há um bom tempo ela acumulava fotografias no computador e, nelas, as mil viagens que fez, os vários momentos em família hiper importantes. Até que um dia, seu computador parou de funcionar. O técnico disse que seria muito difícil recuperar o conteúdo. Ficou em pânico, porque ia perder imagens que tinha dos 19 aos 27 anos. Veio aquele desespero. Na angústia, fez uma promessa a ela mesma: se conseguisse recuperá-las por um milagre, colocaria tudo em álbuns. A promessa funcionou. Começou a procurar álbuns para começar a montá-los e não encontrava nada de especial. Percebeu que era algo difícil de encontrar e isso a levou a pensar que não investimos em guardar nossas memórias, que são tão importantes. A missão ficava cada vez mais clara. Voltou para o Brasil e para o escritório de advocacia, mas nas horas vagas fazia cursos multidisciplinares. Em um deles, aprendeu a costurar álbuns. Começou a fazer os seus álbuns, uma amiga viu e amou. Dessa encomenda vieram outras e em seis meses, já conciliava os álbuns com a jornada como advogada. Ela se viu advogando de dia e costurando álbuns de madrugada e na hora do almoço. Indo ao centro na hora do almoço, trabalhando depois de chegar do escritório. Foi pesado e exaustivo – mas ela tinha um sonho grande na cabeça e, arianos quando colocam algo na cabeça, não há quem tire.

Uma hora precisou escolher, como é movida a desafios, largou o direito e se dedicou integralmente à MH Studios (que nasceu se chamando MH Handmade Memories).

O início da MH Studios foi sozinha em casa fazendo de tudo, da produção ao atendimento.

Ela nos contou que o seu momento favorito, é quando acorda, pois foi o tempo que encontrou para fazer as coisas que a fazem bem e dão ânimo para começar o dia – Acorda por volta das 4:30h, a primeira coisa que faz é tomar um chá e um copo de água morna com limão. Acende uma vela na sala, faz alguns exercícios de respiração e em seguida, lê um livro. Depois disso, passa cerca de 30 minutos subindo e descendo as escadas do seu prédio (14 andares, 6x) e, depois, musculação. Faz isso 5x por semana.

Quando está em São Paulo, vai para o escritório e começa a sua rotina de trabalho que consiste em reuniões com clientes, momentos de pesquisa e de criação. Organiza a rotina no seu Trent planner e vai riscando as tarefas à medida em que elas vão sendo concluídas. Encaixa suas atividades entre as reuniões, e não consegue se organizar sem sua agenda, sem uma visão panorâmica da semana. E em seu caderno anota ideias, pensamentos e insights.

Quem a acompanha, sabe que ela ama andar a noite de bicicleta quando visita as cidades, curiosas, perguntamos a ela o porquê disso.

“Ver a cidade sob uma outra ótica e de forma mais misteriosa é quase uma catarse para mim”, a luz da noite, o silêncio e o fato das ruas estarem vazias, a fascina. Desde a primeira vez que fez isso, adotou essa tradição em suas viagens e, por ser muito fiel aos seus hábitos e manias, acredita que conduzir uma bicicleta, sozinha e de madrugada, dá a ela uma sensação de liberdade que tanto preza, do controle absoluto do seu caminho. Londres e Paris são suas cidades favoritas para praticar o “midnight ride”, pois são locais que já tem muita familiaridade.

Seguindo essa entrevista maravilhosa, perguntamos a Maria Helena a nossa pergunta de sempre – o que é bem-estar e como ela encaixa o mesmo em sua rotina.

O fato de acordar cedo e seguir seu ritual, é uma forma de bem-estar e, sem pressa, ela acha maravilhoso. Além disso, ela vai de bicicleta para o escritório, muitas vezes, sem fone de ouvido, esse tempo de “ócio”, permite que sua cabeça pense, seja criativa, em vez de ficar se distraindo com informações o tempo todo. Às vezes, ouve música, podcast, mas pra ela é importante ter esse momento de cabeça vazia, para que possa ter um pouco de paz e pensar.

Ter algo prazeroso para fazer logo de manhã cedo, como ler







um livro agradável, é um ótimo gatilho para que ela se mantenha motivada nessa rotina. Ela acredita que qualquer coisa que dê prazer, ajuda a se manter na rotina. E isso é bem estar.

A rotina perfeita para ela, ela criou há um tempo – o fato dela ter conseguido organizar seu trabalho de forma que seja feito de qualquer lugar, desde que haja wifi, dá a liberdade que ela tanto preza e precisa. Consegue trabalhar em qualquer lugar do mundo e não se prende a uma rotina fixa.

Maria Helena já ouviu e criou inúmeras histórias, então nada mais justo de sabermos se existe um projeto que mais a encantou.

“Difícil mencionar um projeto que mais me encantou, mas quando as pessoas confiam a criação 100% a mim é sempre um deleite.” Desde casamentos monumentais no Marrocos, até pessoas que têm toda a sua história contada por ela, do casamento ao crescimento dos filhos. Mas o pedido mais inusitado até hoje, foi de um álbum feito para pedir a namorada em casamento. Ela fez o interior do álbum convencional preenchido com lembranças de viagens e com momentos especiais do casal e no meio, ele possuía um recorte para o anel.



ERA DAS OMICAS

MEDICINA PERSONALIZADA

POR DR. FILIPPO PEDRINOLA

O que significa esse termo “omicas”? Trata-se de um neologismo usado no que se conhece hoje como ciências “ômicas”, que permitem analisar, através de sequenciamento do nosso DNA, e outras técnicas moleculares, inúmeras variações genéticas e suas conseqüentes produções de proteínas e metabólitos.

A ômica mais conhecida e comentada é a Genômica, o ramo da ciência que estuda o sequenciamento do nosso DNA com o objetivo de compreender seu funcionamento e regulação. O projeto genoma levou 15 anos para ser concluído, em 2003, sendo que 1% demorou 14 anos e os outros 99% apenas 1 ano, graças ao desenvolvimento de um equipamento tecnológico

conhecido por “Illumina”. A Genômica permitiu mapear a “planta baixa” do ser humano e representa a quantidade total do material genético encontrado no núcleo dos trilhões de células que compõe o nosso corpo. Após a conclusão do projeto Genoma, acreditava-se que a ciência e a medicina conseguiriam ter controle sobre o aparecimento de doenças e seus respectivos tratamentos, mas curiosamente foi se chegando à conclusão de que isso estaria muito longe de acontecer, já que apesar do DNA ser imutável na pessoa, a expressão de seus genes depende da influência do ambiente e dos hábitos de vida de cada pessoa. Portanto, logo surgiram as outras ciências “ômicas”, como a transcriptômica, a Proteômica, a Metabolômica. A Transcriptômica se refere ao estudo do RNA, que é a molécula responsável pela síntese de proteínas que compõe as células do corpo e, portanto, reflete o resultado da expressão dos nossos genes. A Proteômica é a análise das proteínas geradas pela Transcriptômica que formam os tecidos do corpo e pode auxiliar na detecção de doenças. A Metabolômica estuda os metabólitos (aminoácidos, açúcares, gordura etc.) que são moléculas produzidas pelo metabolismo das células com o objetivo de compreender o metabolismo e os mecanismos relacionados a doenças. A Metagenômica estuda o sequenciamento genético dos microrganismos, especialmente bactérias que habitam o nosso tubo digestivo, mas também em outras mucosas, como a da boca, nariz, genitais e pele... Na prática traz muitas informações sobre a saúde do intestino e sua correlação com muitas doenças do ser humano. Existe ainda a Farmacogenômica que estuda de que forma as pessoas reagem ao uso de diversos medicamentos baseado na sua variação genética individual. Tem sido cada vez mais utilizado na psiquiatria para avaliar quais as melhores escolhas medicamentosas em relação a anti-depressivos, ansiolíticos, estabilizadores de humor, anti-psicóticos, etc. Toda essa evolução é o resultado do impacto das tecnologias na saúde.

Todas essas ciências ômicas associadas a dados fornecidos e gerados pelo próprio pa-

ciente formam um grande banco de dados (Big Data) humano fornecendo dados que alimentam algoritmos matemáticos capazes de identificar padrões. É o que se conhece hoje por inteligência artificial e machine learning permitindo que no futuro nossos dados sejam capazes de nos ajudar muito a cuidar de nós mesmos. Como vimos, não é suficiente apenas conhecermos o sequenciamento genético, mas sim compreender algo acima da genética conhecido como epigenética. Nossos genes mostram apenas tendências ou vulnerabilidades, mas não apontam o nosso destino. São os mecanismos epigenéticos que vão determinar quais genes serão ativados ou silenciados e isso vai depender do seu estilo de vida, das suas escolhas, e do meio ambiente.

Cada vez mais proliferam as opções de testes de sequenciamento genético conhecidos como nutrigenéticos, assim como painéis genéticos para avaliar riscos de câncer. Mas porque deveríamos fazê-los já que vimos que genética não é destino e que podemos modular a nossa genética mudando nosso estilo de vida?

Seguem os principais motivos:

1. Identificação de mutações genéticas que podem agravar doenças já existentes.
2. Identificar vulnerabilidades genéticas (polimorfismos) para doenças crônicas.
3. Determinar tratamentos personalizados, seja em relação ao tipo de dieta, suplementação, tipo de atividade física e uso de medicamentos.
4. Contribuir para o aumento de dados de grandes bancos genéticos e com isso ajudar na maior compreensão desses exames (machine learning)
5. Contribuir para um bom planejamento familiar e de saúde a médio e longo prazos.

E nesse contexto que surge uma nova abordagem da medicina, baseada em quatro pilares: **PREDIÇÃO, PREVENÇÃO, PERSONALIZAÇÃO e PARTICIPAÇÃO.**

Batizada de medicina dos 4 Ps, essa visão propõe uma abordagem sistêmica com base nos avanços tecnológicos mais recentes e no trabalho interdisciplinar. Parece tudo muito complicado e de fato é, mas é bom irmos nos acostumando com esse fantástico universo tecnológico da medicina do futuro!



O FAMOSO BONE BROTH

POR DRA. ISABELLA VORCCARO

O que é Bone Broth (caldo de osso)?

Segundo o Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional (IBNF), é comum preparar o alimento com ossos de boi ou frango, embora também seja possível fazer o caldo a partir de outros animais. – O bone broth é uma preparação da cultura tradicional chinesa. É um caldo feito de ossos, geralmente de boi ou frango, mas também é possível obter a partir de peixes, cordeiro e peru. Esse caldo é cozido lentamente e pode ser feito adicionando especiarias e legumes, sendo os mais comuns: aipo, cebola, cenoura, pimentão e ervas como salsa, alecrim e tomilho.

Benefícios do bone broth

O bone broth, por ter um sabor suave, oferece versatilidade e pode ser base para outros caldos, sopas e risotos, além da possibilidade de ser consumido individualmente. Esse alimento ainda é rico em proteínas e minerais importantes para os ossos, de acordo com especialistas na área de nutrição. O bone broth contém proteínas devido ao colágeno presente nos tecidos, além de cálcio, magnésio, potássio, fósforo e outros minerais importantes para os ossos. Além disso, o caldo possui glucosamina e condroitina, essenciais para a saúde das articulações.

- Rico em proteínas, especialmente as do colágeno, que é fonte de aminoácidos essen-

ciais, e em minerais, como cálcio, magnésio, potássio, fósforo, importantes para os ossos;

- Fonte de glucosamina e condroitina, essenciais para a saúde das articulações;
- Ajuda em dietas de emagrecimento por aumentar a sensação de saciedade;
- Melhora a qualidade do sono, pois possui glicina, um aminoácido que funciona como neurotransmissor.

O caldo de ossos ajuda a emagrecer? De acordo com a nutricionista Isabella Vorccaro, a preparação pode auxiliar no processo de emagrecimento porque possui poucas calorias, em torno de 70 kcal por porção de 18 g (dependendo dos ingredientes incluídos), e ajuda a aumentar a saciedade. Mas é importante ressaltar que o caldo não deve substituir uma refeição, pois, apesar de conter nutrientes importantes, esses nutrientes não estão em grandes quantidades como uma tradicional canja, por exemplo. O bone broth deve, portanto, ser um complemento à alimentação, sendo usado como base para sopas ou outras preparações, ou consumido como entrada nas refeições. Pode ainda ser um lanche, não substituindo almoço e jantar.

RECEITA DE BONE BROTH

- 4 litros de água
- 1 a 2 kg de ossos (de boi, frango, cordeiro, peru ou peixe)
- 2 cenouras picadas
- 2 cebolas em pedaços
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sobremesa de sal marinho
- Ervas aromáticas a gosto (salsa, alecrim, manjeriço, tomilho)

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve para ferver.
2. Cozinhe por pelo menos duas horas, mas pode ficar mais tempo. Quanto mais tempo cozinhar, mais aminoácidos, minerais e colágeno serão extraídos dos ossos.
3. Coe o caldo e armazene na geladeira por até cinco dias ou no freezer, já em porções, por até um mês.

Qual é o melhor horário para consumir?

Embora o bone broth possa ser consumido em qualquer hora do dia, a nutricionista Isabella Vorccaro a recomenda a ingestão do alimento na parte da noite, especialmente para quem não consegue emagrecer devido aos distúrbios do sono.

O caldo é uma boa opção para adicionar à sopa do jantar, pois é leve e possui glicina, um aminoácido que ajuda na melhora do sono, atuando como neurotransmissor. Tenha em mente, enquanto teorias inteligentes e evidências anedóticas abundam, ninguém pode ter certeza absoluta de que o caldo ósseo faz jus à extensão total das alegações de seus proponentes. Isso porque nenhum estudo pesquisou o caldo especificamente, embora dezenas apoiem os benefícios de seus ingredientes, disse Kaayla T. Daniel, nutricionista clínica certificada e coautora de “Caldo Nutritivo”, ao Men's Journal. “Temos ciência que apoia o uso de cartilagem, gelatina e outros componentes encontrados no caldo ósseo caseiro para prevenir e, às vezes, até mesmo reverter a osteoartrite, osteoporose, sofrimento digestivo, doenças autoimunes e até câncer”, disse Daniel. Como quinoa ou couve antes, caldo de osso está tendo um momento. Mas, como qualquer número de tendências de saúde, o caldo ósseo às vezes é apontado como o tipo de cura-tudo o que deve fazer qualquer verdadeiro cético se contorcer. Muitos defensores afirmam que um bom caldo auxilia na digestão, repara articulações, regula o humor e embeleza a pele. Alguns fabricantes de caldos irão tão longe quanto afirmar que pode até regenerar colágeno, reconstruir articulações desgastadas e injetar um corpo envelhecido com vigor juvenil. Sally Fallon Morell, coautora de “Nourishing Broth”, disse que o caldo ósseo pode estar experimentando um ressurgimento, mas não há nada de novo nisso. É um daqueles raros movimentos de saúde, disse ela, no qual “a ciência valida a tradição”. Recentemente, os fisiculturistas têm confiado em suplementos de gelatina para ajudar no crescimento muscular. Caldo ósseo, ela disse, é a versão de comida crua de um suplemento de gelatina.



SKINCARE E AUTOCUIDADO

POR DRA. MARCELLA DELCOURT

“Se a cabine do avião perder pressão, máscaras de oxigênio automaticamente cairão em cima do seu assento. Coloque a máscara primeiro em você antes de ajudar crianças ou outras pessoas.” Essa frase que já cansamos de ouvir é a que melhor define um dos princípios básicos que se aprende na faculdade de medicina: o autocuidado, definido como o conjunto de ações de cada indivíduo para a manutenção da sua própria saúde e bem-estar. Como podemos estar aptos para cuidar de outros se não soubermos cuidar de nós mesmos e não estivermos bem?

Na sociedade atual, em que tudo deve ser feito de forma rápida e eficaz, onde nossa mente vive saltando de uma distração para outra enquanto tentamos focar nas responsabilidades do trabalho, da família, dos estudos e da casa, acabamos por levar uma vida no piloto-automático e esquecendo de fazer pausas e encontrar momentos para cuidar da pessoa mais importante: nós mesmos. Aos poucos, o corpo pode começar a dar sinais de que precisa de cuidados para manter a mente e o organismo em pleno funcionamento. Separar um momento do dia para cuidar de si próprio e realizar pequenas ações que te beneficiem e te façam feliz acaba sendo tão importante quanto beber água ou escovar os dentes.

Muitas vezes o autocuidado se transforma em auto apreciação, por isso a importância de refletir sobre os momentos em que você se olha no espelho e gosta do que vê, quantas vezes você aprecia o seu interior e se sente bem com o que você é e como enxerga as coisas à sua volta. Não vamos nos sentir plenamente felizes o tempo todo, e tudo bem, mas é válido contemplar esses aspectos e avaliar em que ponto podemos melhorar.

Um dos maiores “boosts” que podemos dar para a nossa autoestima é o cuidado com a pele, o skincare, uma rotina de amor-próprio que se reflete não apenas na estética, mas também na saúde. Afinal, a pele é o nosso maior órgão e a primeira coisa que vemos ao olharmos no espelho. Além disso, através de suas inúmeras terminações nervosas, a pele é responsável pelo sentido do tato e é através do toque que sentimos afeto, segurança, conexão e, conseqüentemente, relaxamento. O contato dos dedos com a pele estimula a circulação sanguínea e relaxam os músculos, mandando um sinal para o cérebro de uma sensação de paz.

A rotina do skincare é totalmente personalizável de acordo com o tipo de pele, tempo disponível e filosofia de vida de cada um. É muito importante que este seja um momento de conexão consigo mesmo e não mais uma tarefa da vida corrida. Pode ser feito demoradamente como um ritual de beleza e relaxamento ou de uma maneira mais prática, inclusive na hora do banho. Basicamente, os cuidados com a pele são feitos em etapas que idealmente devem ser realizadas duas vezes ao dia, pela manhã e à noite, antes de dormir:

1. **LIMPEZA:** Um dos passos mais importantes pois remove as impurezas e a poluição acumulada, o excesso de sebo, células mortas e os resquícios de maquiagem, preparando a pele para os próximos passos. Na sequência, pode-se complementar a limpeza aplicando uma solução micelar com algodão.
2. **TONIFICAÇÃO:** Etapa extra para quem curte um skincare caprichado onde é aplicada uma loção tônica com algodão na pele limpa com o objetivo de regular o pH cutâneo e acalmar a pele.
3. **HIDRATAÇÃO:** Uma boa hidratação e nutrição garantem maior firmeza à pele, melhora o aspecto das rugas e evita o envelhecimento precoce causado pelo estresse oxidativo proveniente da exposição solar e da poluição. As texturas em sérum são ótimas opções para todos os tipos de pele. Para quem tem a pele mais ressecada, é indicado o uso de hidratantes mais cremosos à noite.
4. **TRATAMENTO:** Hora de usar o dermocosmético com função corretiva dependendo da condição da pele, como acne, manchas e rugas. Pela manhã pode-se associar o tratamento à hidratação pela praticidade e à noite são indicados cremes com ácidos para um melhor resultado terapêutico. Os produtos adequados devem ser indicados por um dermatologista, após uma avaliação minuciosa da pele.
5. **PROTEÇÃO:** Último passo da manhã e o mais essencial, já que 80% do envelhecimento da pele é causado pelo sol. O ideal é usar um filtro solar com proteção UVA (PPD) e UVB (FPS) alta, de textura agradável e com base, para aumentar a proteção física contra a luz visível, mesmo dentro de casa e em dias nublados.

A indústria farmacêutica e as farmácias de manipulação estão sempre inovando e oferecendo inúmeras opções de produtos dermatológicos com texturas agradáveis, embalagens modernas e práticas, essências que trazem bem-estar e até mesmo associando óleos essenciais e fitoterápicos em busca de uma beleza mais limpa, natural e de um tratamento mais global do indivíduo através da pele.

Quando você tira um momento para cuidar de si mesmo, você diz ao seu corpo e à sua mente que aquele momento é somente seu. Dessa forma, o estresse e as frustrações do dia-a-dia ficam para trás, mesmo que por poucos minutos. Ao construir uma rotina de skincare eficiente, você aprende a gostar mais de si mesmo, preza pela sua saúde e ainda tem a oportunidade de se conhecer melhor e se sentir mais bonito. Cuidar de si não é um luxo, e sim um ato a favor da saúde e do bem-estar!





NICOLE E LUIZA TOLDI

Eu, pessoalmente fiquei fascinada por cerâmica, desde que eu fiz as minhas próprias peças no D.A.M (Desligue A Mente), onde fiz aulas deliciosas de cerâmica. O criar... o colocar energia em uma peça feita manualmente é algo que precisa ser valorizado.

A Nicole e Luiza Toldi, é uma artista que eu admiro bastante, brasileira, trabalha com a própria filha e cria obras primas, vou contar um pouco sobre elas...

Nicole e Luiza Toldi encontraram na arte uma realização pessoal. Nicole iniciou sua trajetória profissional como paisagista, o que lhe permitiu criar uma relação íntima com a natureza. De maneira única e singular, Nicole traduz toda essa vivência em peças de porcelana. Luiza, filha de Nicole, com sua formação artística, desenvolve a identidade visual da marca e cria, junto com a mãe, os conceitos das novas coleções.

Elas vivem no alto das montanhas da Serra da Mantiqueira, em meio a árvores centenárias e nascentes de água. Essa imersão plena na natureza desperta todos os sentidos.

” Contemplamos seus detalhes e traduzimos toda essa vivência em peças de porcelana. Esculpir e modelar novas formas e texturas, nos faz sentir integradas ao mundo. Nos permitimos criar livremente, experimentando diferentes técnicas e novas linguagens, sem nos ater a um único processo. “ - diz Nicole.

Atentas às surpresas de cada experiência, mãe e filha caminhamos juntas. Sempre com o coração e os braços abertos para o que vier.

NÃO TEMOS MAIS TEMPO

POR DANIELA PERONEO



Que nossa vida acontece no agora nós já sabemos e estamos cansados de ouvir essa frase. Contudo, saber disso e esse conhecimento, realmente, ser uma crença que nos impulsiona a agir é algo bastante diferente.

Você já parou para pensar que são as suas crenças que movem você? Todos nós nos comportamos conforme as crenças que nós possuímos.

Sendo assim, quando acreditamos que somos pessoas que merecemos ser amadas, valorizadas e que somos capazes de conquistar aquilo que queremos, nós nos comportamos dessa forma, percebendo em nossas vidas os resultados dessas compreensões.

Isso porque nossas relações, nossa organização de vida, nossas escolhas e tudo o que fazemos terá a marca das crenças que possuímos e dos discursos internos que alimentamos.

Se você olhar para trás, para a vida que construiu e pensar em como se encontra hoje em relação a passagem do tempo em sua vida, em como está profissionalmente, pessoalmente, nas suas relações de amizade, de amor e familiares, e tiver consciência das crenças centrais que possui, compreenderá o poder que elas possuem nos resultados que você atinge.

Da mesma forma quando pensamos sobre o tempo, a forma como você aproveita ele e como percebe a busca por sua qualidade nas relações que estabelece reflete o que é central para você.

Acredito que quando cuidamos com atenção para vivermos tempo de qualidade junto às pessoas que são importantes para a gente, sentimos nossa vida de forma muito mais significativa.

Certamente, a concepção do que é tempo de qualidade varia de uma pessoa para outra dependendo dos valores que ela possui e do que lhe motiva.

Para mim o cuidado se expressa em tudo aquilo que fazemos e falamos, ele está na coerência entre palavras, ações e sentimentos. Pensando em cuidado, não há como e nem porque deixar para depois o que se pode, e principalmente o que deve ser feito hoje.

Já ouvi em relacionamentos uma das pessoas reagir frente ao fim justificando acreditar que ainda teria muito tempo para realizar ações de conquista, para agir diferente, para se posicionar.

O fato é que nenhum de nós sabe quanto tempo tem em nossa vida ou mesmo junto ao outro em uma relação. Logo, o tempo do agora importa muito. Agir ou não agir é plantar sementes que irão ou não germinar.

É preciso cuidar daquilo que é importante para você e é preciso que esse cuidado expresse atenção ao que você quer e ao que deve fazer para chegar onde deseja, para construir os laços que formam a base de sua vida.

Se há tempos você está deixando algo para depois, então procure rever justamente agora. É certo que algumas questões possuem um timing específico.

Contudo, levando isso em consideração, é importante não deixar para depois aquilo que deve ser dito, ou mesmo fazer aquilo que deve ser feito. Por isso, se você não consegue mudar as crenças que não te permitem aproveitar o seu tempo como único e especial para a realização da vida que você deseja, procure a ajuda correta para chegar lá, mas não deixe mais para depois. Ações geram reações, causas geram consequências e nós não temos tempo para perder.

Desejo que esse texto faça sentido para você. Desejo que você compreenda o quanto seu tempo (cada minuto) é importante e que você cuide para que nesse tempo você comece a se direcionar para onde deseja realmente chegar em sua vida.

WELL \ ONBOARD

PAROS

NA GRÉCIA

POR FERNANDA BARONE





PAROS um lugar onde a beleza natural intocada e os ritmos lentos da vida cíclica prevalecem.

Versátil e encantadora, a Grécia é um destino que mescla as paisagens extraordinárias do mar de incríveis tons de azul com uma rica história e cultura mitológica.

As casinhas brancas de telhados azuis, os prédios históricos dos inúmeros sítios arqueológicos, as praias paradisíacas e alguns dos mais animados e famosos beach clubs do mundo dão forma para um dos países mais encantadores de todos.

A Grécia é tão completa que oferece muitas alternativas e atrações para os viajantes mais exigentes. Sem falar da gastronomia, recheada de sabores e tradições mundialmente conhecidas.

A pitoresca Paros e suas ruas e vielas que contrastam o famosíssimo mármore branco com as coloridas flores que decoram as casas e suas vilas de pescadores, será o nosso destaque neste verão.

Dona de belezas naturais incomparáveis, praias com águas cristalinas, trilhas bizantinas incomparáveis que conectam aldeias tradicionais e paisagens de tirar o fôlego fazem de Paros, um dos destinos de férias mais amados da Grécia.

Localizado no coração das Ilhas Cíclades, é um grupo de ilhas no norte do mar Egeu. O seu nome indica que as ilhas que formam um círculo à volta da ilha sagrada de Delos. É um conjunto de mais de 200 ilhas, das quais 24 ilhas são habitadas: Amorgos, Anafi, Andros, Antiparos, Ceos, Delos, Donoussa, Folegandros, Ios, Irakleia, Kimolos, Cufonísia, Cítio, Milos, Míconos, Naxos, Paros, Santorini, Schoinoussa, Sérifo, Sifnos, Sícinos, Siro, Terásia e Tinos.

Parikia, a capital de Paros, e principal porto da ilha, Parikia é também o centro comercial e denegócio. Existem muitos restaurantes e cafés ao longo da orla e através do labirinto de vielas na cidade velha. No verdadeiro estilo das Cíclades, as ruelas são estreitas e caiadas de branco. Existem também alguns



monumentos históricos e pontos de interesse, incluindo um antigo moinho de vento e uma fascinante Igreja.

A capital moderna da ilha, Parikia, transborda de lojas, restaurantes e cafés, e possui uma praça principal com vista para o porto.

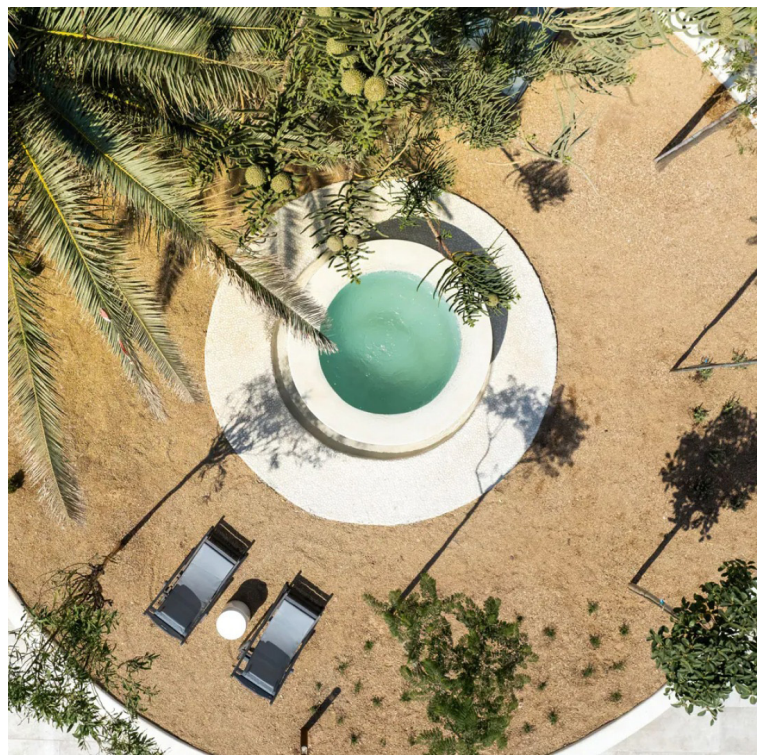
Ruínas antigas, como o Castelo Franco do século XIII, apimentam a cidade com vistas do passado histórico da ilha, e garantem explorar o interior e oferecer o um valor cultural no lazer e na gastronomia.

Mais para o interior fica a vila montanhosa de Lefkes, a alguns minutos o caracterizado pelos distintos moinhos de vento brancos da ilha, pedreiras craggy e propriedades branqueadas.

Aqui, na primeira capital de Paros, a história da ilha parece congelada no tempo, com tavernas frágeis, casas inclinadas e ruas e becos sinuosos pavimentadas em mármore, todos sobrevivendo — e prosperando — séculos depois.

Uma tradição profunda de produção cerâmica na cidade traz à vida uma série de oficinas e estúdios locais; mais notavelmente a Cerâmica





Yria e a Oficina cerâmica Lefkes, ambas produzem peças inspiradas na área. Por outro lado, Naoussa, uma tradicional vila de pescadores, agita dia e noite e atrai visitantes para seus muitos bares, tavernas e butiques, enquanto suas pequenas igrejas, barcos de pesca e praça principal movimentada oferecem muito para explorar. A meros 10 minutos de carro de Parílio, a cidade é o estilo de vida indiscutível da ilha e hub de vida noturna. Lógicamente que em uma viagem a Grecia buscamos as melhores praias e aqui em Paros elas são incríveis, e teremos a difícil tarefa de escolher a melhor, mas para isso teremos que visita-las uma a uma. Amelas é uma pequena vila e praia acerca de 15 minutos de carro de Naoussa. Há um pequeno paredão artificial que garante águas calmas quase todos os dias. A praia de Kolimbithres é uma das mais famosas de Paros, na Baía de Plastira. Tem enormes pedras de granito posicionadas no mar que foram desgastadas ao longo dos séculos em plataformas suaves para banhos de sol. A água aqui é rasa e cristalina.



Aproveite o restaurante de refinada gastronomia que combina o melhor da culinária mediterrânea e grega com o plus de uma espetacular vista panorâmica para a baía, o restaurante será comandado pelo *chef Grego Yiannis*

Onde ficar? COSME PAROS

Entre as ruelas floridas da pacata vila de pescadores de Naoussa, na ilha de Paros, fica o mais novo recanto de luxo da Grécia!

Decorado em traços discretos e um tanto minimalistas, o @cosmeparos eleva toda a autêntica hospitalidade grega a um nível de exclusividade único.

Misturando-se perfeitamente com a paisagem à sua volta, o hotel é como uma ode à ilha e ao vilarejo onde fica localizado. Programado para abrir a tempo para a temporada de verão, este refúgio de luxo localizado a poucos minutos da branqueada vila portuária de Naoussa, contará com seu próprio clube de praia privado com vista para o mar egeu turquesa.

A decoração natural-chique elegantemente mistura elementos raros de todo o mundo com linhas cíclicas ousadas.

Inteiramente coberto pelo brilhante mármore branco e rodeado por palmeiras que dão uma sensação de privacidade e conforto, é como se o paraíso estivesse à sua disposição.

As espreguiçadeiras das varandas privativas dos quartos, o clima leve e o bem-estar constante proporcionado em qualquer área da propriedade são características deste incrível local.



PARÍLIO - CYCLADIC LIGHT SIMPLICITY

“Dois Parelia se levantam com o sol e o seguem o dia todo até o pôr-do-sol.”

Aristóteles (Meteorológica III.2, 372a14)

Parilio (parelion): Uma ilusão óptica brilhante e solar, muitas vezes em um anel luminoso, causada pela luz solar que passa através de cristais de gelo na atmosfera superior.

O logotipo é inspirado em “The Fat Lady of Saliagos”

a estatueta de mármore mais antiga encontrada até hoje nas Cíclades, um símbolo de beleza e poder feminino, uma ode à alma do mar Egeu & luz.

Com estas três introduções, já sentimos o respeito pela cultura e costumes preservados no Parilio, que está convenientemente localizado na costa nordeste da ilha, entre a deslumbrante praia de Kolympithres e a cidade joia de Naoussa.

No Parílio, o luxo vem na forma de tempo e espaço, com abundantes oportunidades de relaxar e espaço para se deliciar com o sol de Paros, o serviço simboliza o conceito de “Simplicidade da Luz Cíclica” de Parílio, e está enraizado em interações relaxadas e





WELL \ CHECK-IN

amigáveis e nos rituais e hábitos da vida de Paros. Uma verdadeira imersão a cultura e costumes daqui. Um retiro puro e poético que cria uma sensação atemporal viajando para décadas passadas, quando a vida nas ilhas Cíclicas era tão pura quanto a própria luz.

Arquitetura & Design

Parílio é caracterizado pela arquitetura cíclica tradicional e seus interiores são definidos por um reconfortante, paleta de cores tonais e materiais naturais. o hotel é esculpido a partir de uma montagem de edifícios pré-existentes que incorporam a arquitetura típica da ilha de estilo folclórico de Paros, e que foram revisados para criar Parílio.

Peças de design grego contemporâneo sentam-se ao lado de objets d'art por designers europeus, servem para inspirar e compor este cenário contemplando o mar azul.

O Cosme tem um design único que mescla experiências e rituais de todo o Mediterrâneo. É um convite para os hóspedes apreciarem os presentes da vida durante o verão grego, que faz você se sentir despreocupado, feliz e cheio de energias positivas – Kalia Konstantinidou

SPA

O Elios Spa, derivando seu nome da palavra grega para o sol, presta homenagem aos extraordinários cenários onde está localizado baseando-se no calor e apaziguando a energia das ilhas.

Capturar as raízes atemporais do bem-estar mental e corporal e combiná-las com uma filosofia predominante que é inspirada no ethos da natureza e do homem em harmonia juntos, os recursos indígenas e produtos orgânicos, estão comprometidos em proporcionar uma jornada equilibrada.

Abraçando totalmente o modo de vida cíclico lento e as vibrações esmagadoramente serenas das ilhas gregas, é um santuário dos sentidos, emprestando-se ao tempo final.

Um dia a bordo de uma exclusivo catamarã
Aproveite o seu tempo em um luxuoso catamarã e desfrutar de um dia inteiro em torno de Paros, Antiparos, Despotiko e outras ilhas intocadas. Nada mais relaxante e uma sensação única deslizar pelos tons de azul do mar Egeu, descansar sua cabeça sob o





abençoado sol grego, explorar cavernas escondidas e baías isoladas, nadar em águas azuis cristalinas e permita que o capitão te leve aos segredos locais explorados por poucos.

Durante esta experiência, você irá saborear pratos gregos autênticos, preparados apenas com os melhores produtos caseiros e servidos com a típica filoxenia grega (hospitalidade). Suba a bordo e viva a melhor experiência.

A melhor época para visitar:

Março a Setembro

A Concierge de Viagem é membro do seletor grupo de agencias de viagens de luxo TTWLAB uma empresa do TTW GROUP.





SIGA- ME

POR NATHAN SANCHES

“O caminho que pode ser dito em palavras não é o verdadeiro caminho.”

Poxa, essa não é a melhor forma de começar a escrever um guia sobre a viagem, desanima o leitor. Mas de fato, é assim que em 300 AC, Laozi inicia seu “O Livro do Caminho e da Virtude”, uma das principais obras do taoísmo.

Trago isso porque tenho pensado em elaborar um curso sobre as tradições contemplativas, sobre o espaço que denominam a perfeição, mas esbarro nesse mesmo problema... Adoraria compartilhar meus estudos com meus amigos, mas como falar de algo que não pode ser dito?

Minha namorada me alertou de que eu poderia estar julgando a capacidade intelectual das pessoas, afinal, se eu consigo entender como eles não conseguiriam?

Ela não está errada, preciso confiar mais no processo e compartilhar sem medo. Mas a verdade é que o que Laozi está se referindo não é uma capacidade intelectual, mas justamente o contrário, uma possibilidade de existência além da mente, presença e fluir.

E ele não está sozinho nessa, escritos antigos do budismo, hinduísmo, estoicismo e cristianismo concordam, quando se trata de explicar o caminho da vida plena, há consenso que ele existe, mas não pode ser simplesmente explicado em palavras, precisa ser experimentado.

Por isso a ênfase do treino é na prática e no exemplo. Geralmente um guia que já foi lá, volta para mostrar o caminho. Não ousaria dizer que sou um guia ainda, mas com certeza a cada viagem tento guardar os pontos de referência na memória para poder compartilhar depois. Muitas vezes ainda tropeço, me perco e dependo da luz para me guiar.

Deus queira que um dia eu seja útil a meus irmãos.

Que de mãos dadas possamos fechar os olhos e chegar novamente naquele lugar de onde nunca deveríamos ter saído.

Ainda estou um pouco perdido, mas sei que chegaremos lá.

OZÔNIO TERAPIA

POR DRA. AMANDA NUNES

OZONIOTERAPIA, já ouviu falar?

O ozônio é considerado a molécula da vida, além de ser um gás utilizado medicinalmente também recebemos seus benefícios pela proteção feita por nossa querida camada de ozônio.

Esse gás é composto por 3 moléculas de oxigênio o que confere instabilidade a essa molécula. Começou a ser usada a favor da medicina na Alemanha desde a primeira guerra mundial para tratar as feridas dos combatentes de forma mais eficaz e rápida. O objetivo principal deste método é modular a maioria das funções protetoras das células, principalmente em nível mitocondrial. Quando o ozônio entra em contato com os fluidos corporais reage rapidamente com os ácidos graxos insaturados das membranas celulares. Esta reação química resulta na produção de uma série de peróxidos hidrófilos. A consequência disso tudo é o favorecimento da oxigenação, que melhora o metabolismo corporal. A ozonioterapia atua na oxigenação tecidual, aumentando a produção de ATP (unidade energética do corpo) de 95-98%.

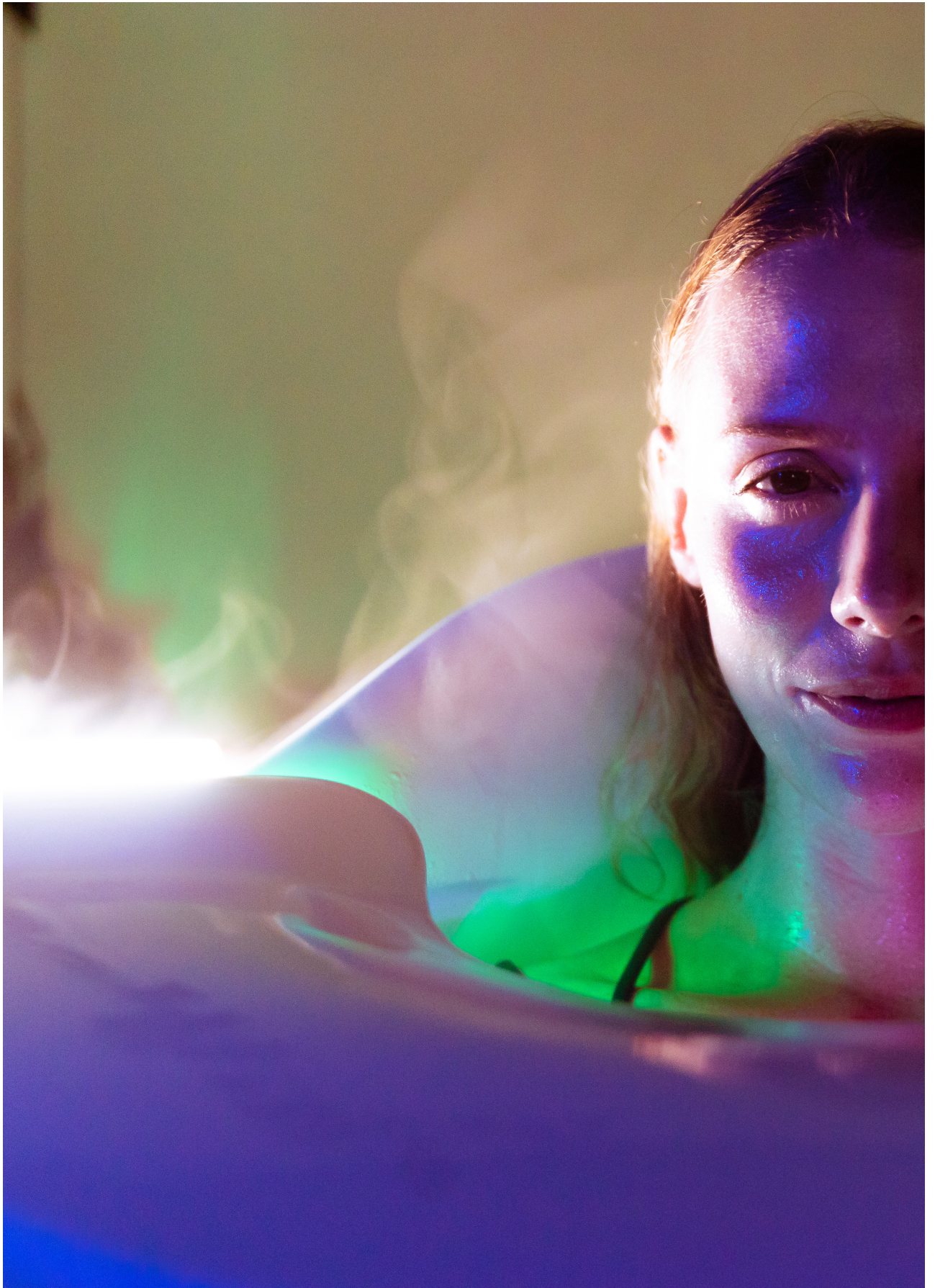
Os benefícios do ozônio são diversos, destacando suas propriedades antivirais, antimicrobianas, anti-inflamatórias, antioxidantes, analgésicas, além de estimular o sistema imune aprimorando nossa defesa do organismo. Suas possíveis indicações são:

- Infecções e inflamações em geral
- Problemas circulatórios
- Úlceras e feridas crônicas
- Colites e outras inflamações intestinais crônicas
- Hérnias de disco, protrusão discal e dores lombares
- Doenças causadas por vírus como hepatites, herpes simples e herpes zoster
- Dificuldade de mobilidade e equilíbrio de idosos
- Artrites e artroses
- Vários tipos de câncer (complementar)
- Queimaduras

Mas para cada condição, existe uma via de aplicação, que também podem ser combinadas. As principais são: tópica (água ozonizada, óleos e cosméticos ozonizados); local (injeções subcutâneas, articulares e musculares); e sistêmicas (insuflação vaginal, auricular e retal).

Hoje encontramos clínicas com atendimento especializado, contando com fisioterapeutas e médicos além de tratamentos menos invasivos que contam com os benefícios do gás utilizando tecnologia biohacking.

Na **TOPPICS MODERN SPA**, o primeiro SPA integrativo especializado em longevidade e biohacking você encontra diversas terapias que associam ozônio, como a ozonioterapia em banheira, hidrozonioterapia para os pés e no pod de ozônio e infravermelho. Quem quer cuidar da saúde de dentro para fora, precisa conhecer.



WELL

WELLMAG.COM.BR

@bywellmag