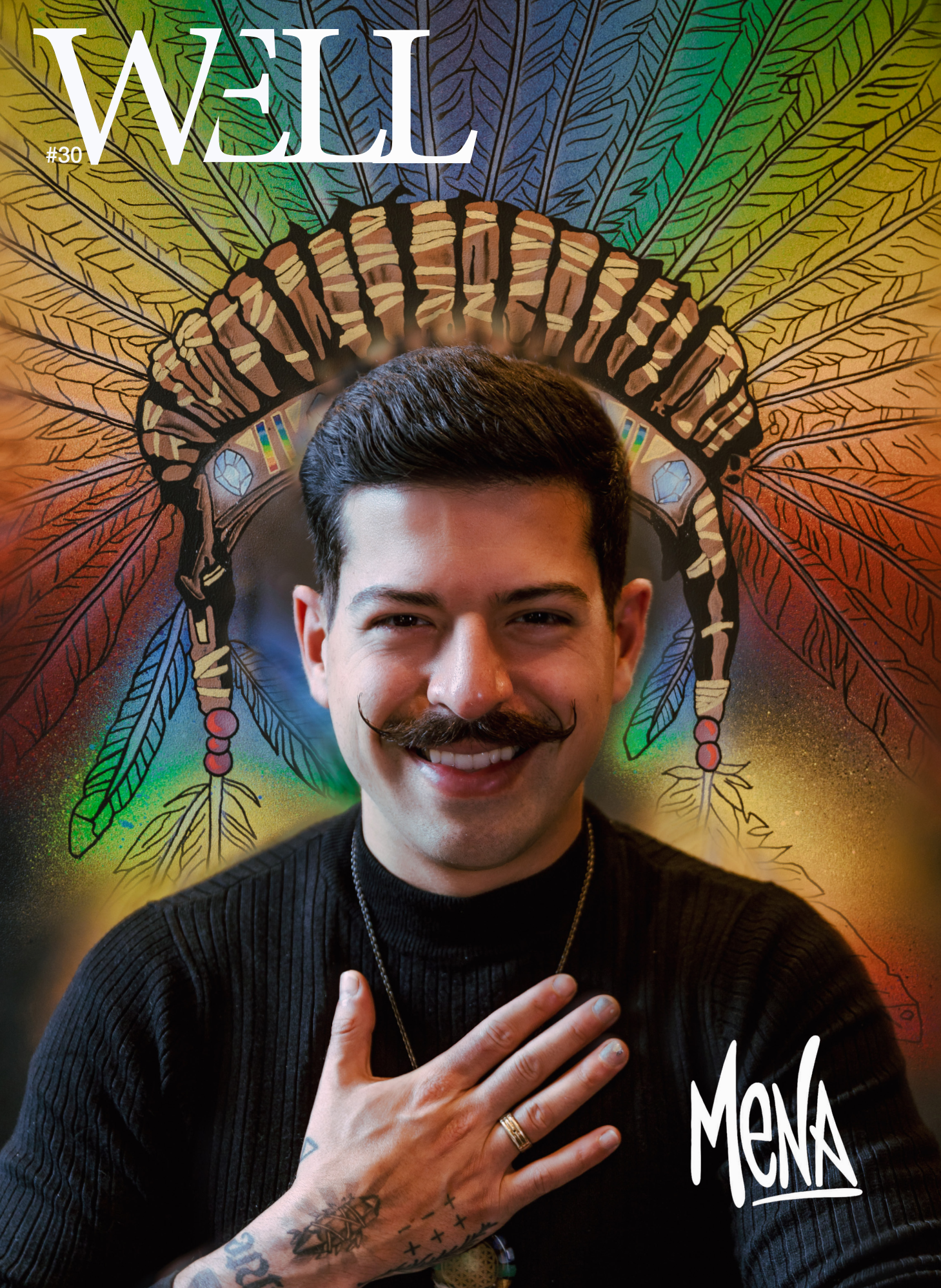


WELL

#30



MENA



IMAGENS: CAIO CIUCCIO

COLUNISTAS

VIBES - BIA DE LUCA @[BIADELUCA](#) | **LAR** - LUCIA BLUM @[ALMADAARQUITETURA](#) | **LOVE** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#) | **DERMA** - DRA. MARCELLA DELCOURT @[DERMATOLOGIACONSCIENTE](#) | **NUTRIR** - ISABELLA VORCCARO @[ISABELLAORCCARO](#) | **INSPIRA** - NATHAN SANCHES @[NSANCHES](#) | **CHECK-IN** - FERNANDA BARONE @[CONCIERGE_VIAGEM](#) | **COACH** - DANIELA PERONEO @[COACHDANIELAPERONEO](#) | **INDICA** - RAFAEL CAMERON @[XAMANISMOSETERAIOS](#) | **NO BAIRRO** - ZONA NORTE | **INTEGRATIVA** - DRA. AMANDA NUNES @[AMANDANUNESDR](#) | **PET** - DR. FELIPE MARCHIO @[FE.VET](#) | **WELLNESS** - ANA CAROLINA DE SIMONE @[CAROLINEDESIMONE_SPA](#) | **RECEITA** - TATI SAMARA @[TATISAMARA](#) | **YOUTUBE** - MARI WEISSHAUPT @[MARINA_MWEISS](#) | **DESEJO** - SAMANTHA HACKRADT @[SAMHACKRADT](#)

WELL

ISSUE #30 - OUTUBRO 2022

Nessa edição, colorimos bem a capa com o querido Mena e seu cocar maravilhoso. reproduzindo em uma tela, o que foi produzido em um mural no centro de São Paulo.

Acreditamos que a arte acaba trazendo bem-estar para as pessoas ou, pelo menos, trazendo um sorriso em meio a tantas cores.

Damos boas vindas `a nossa nova colunista: Tati Samara, chefe, especialista em RAW FOOD e estrela do nosso mais novo quadro, no canal do YouTube - Receita saudável com sabor - que trará, toda semana, receitas deliciosas e rápidas para vocês começarem a preparar comidas práticas em casa.

Eu passei por uma experiência INCRÍVEL, com o Rafa Cameron, um xamanista que conheci no retiro Joy, que nos proporcionou uma vivência de sound healling e que, depois, fiz uma sessão individual maravilhosa, que contarei tudo nessa edição.

Se vocês não se inscreveram no nosso canal do YouTube, se inscrevam para não perderem nenhum dos nossos quadros.

Esperamos que vocês gostem dessa 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
Maquiagem: Emily Fuchter
Fotografia/Audiovisual: Caio Ciuccio
Assistente: Renato (Pãozinho)
Projeto Gráfico: Estudio S.A

Sugestões de pauta: pautas@wellmag.com.br

FOLLOW US: @bywellmag



FLORAIS QUÂNTICOS

POR BIA DE LUCA



Você já imaginou poder tratar questões físicas, energéticas, emocionais, mentais e espirituais com apenas algumas gotinhas, sem nenhum efeito colateral? E mais, sem interferir em nada com seus medicamentos habituais?

Agora, você terá um tratamento personalizado focando exatamente no seu problema.

Após 20 anos de experiência diária no consultório, atendendo clientes com terapia vibracional e quântica, selecionei as 20 queixas mais comuns de meus clientes e estou lançando uma linha de florais quânticos!

O que são florais quânticos?

Define-se floral quântico como um preparado natural que contém os padrões frequenciais, que tem a capacidade de entrar em ressonância harmônica com o Ser.

A terapia floral atua na energia vibracional do corpo humano, ou seja, remete a uma abordagem energética que atua sobre os múltiplos níveis de alteração do organismo, considerando o corpo físico e todos os corpos sutis.

Os florais quânticos, da marca BIA DE LUCA, tem uma fórmula exclusiva, fruto de mais de 20 anos de experiência clínica dedicadas ao estudo e prática dos casos de cada cliente. Eles atuam por ressonância vibratória, despertando a harmonia e o equilíbrio energético, estando envolvidos assim, na manutenção de uma melhor qualidade de vida. Eles têm a sua base de atuação na energia vital e sutil. Não contém nenhum outro tipo de substância que não seja a prata coloidal 5 ppm. Não são medicamentos e não interferem na sua ação - pois não possuem princípios ativos. Não tem efeito colateral.

Ação terapêutica.

A física quântica demonstra que, toda matéria, tem a sua própria frequência vibracional, em nosso corpo cada órgão possui uma frequência eletromagnética única e identificável, que pode encontrar-se em equilíbrio (homeostase) ou em desequilíbrio.

A harmonia ou desequilíbrio pode ser mutável e influenciada pela presença de diversos fatores, tais como: emoções, pensamentos, palavras, parasitas indesejáveis, metais pesados, radiação, sons, geopatias, poluição eletromagnética, nutrientes celulares e cores que, juntos ou isoladamente, contribuem para o desequilíbrio orgânico e o aparecimento de doenças.

Sobre o uso da prata coloidal:

O uso da prata coloidal tem suas explicações científicas: as finíssimas partículas da prata, na forma de colóide, ocupam espaços moleculares causando a morte de células doentes e micro organismos por falta de oxigênio.

Dose baixa: 3-5 ppm uma ou duas vezes por dia para propósitos de prevenção.

São 20 temas que poderão ser trabalhados com os florais quânticos Bia De Luca, dentre eles podemos citar:

- **Auto Estima:** Ativador do amor próprio, autoconfiança e segurança.
- **Ho'oponopono:** Tratamento para limpeza de memórias – desenvolvimento do perdão, gratidão, amor e auto responsabilidade.
- **Medo:** Limpa crença limitante na raiz do problema para medos conhecidos e desconhecidos;
- **Transformação:** Despertar para mudança interna e externa concretizando seus desejos e aspirações.
- **Detox Total:** Limpeza de parasitas e dos canais de eliminação do nosso organismo como: linfas, rins e fígado.

Além de prosperidade, limpeza de crenças, sono, stress, juventude e muito mais!

Para conhecer a linha completa e o melhor tratamento para você, entre em contato pelo whatsapp 11 991821006.

INSTITUTO PROTEA

Instituto Protea consegue mobilizar a sociedade e já beneficiou mais de 3.300 mulheres com exames, consultas ou tratamentos as alerta que ainda há uma longa espera por atendimento

O desafio de lidar com o câncer de mama

O câncer de mama superou o câncer de pulmão em número de ocorrências no mundo. É uma doença que acomete mais as mulheres (99% dos casos), mas, se tratada precocemente, tem mais de 95% de chances de cura.

E por que ainda perdemos 1 em cada 4 brasileiras com câncer de mama?

A mastologista do hospital Santa Marcelina, Grasiela Benini, nos explica que isso ocorre porque, no Brasil, a doença é detectada e tratada tardiamente, o que reduz as chances de cura. A médica alerta que o caminho para a descoberta precoce é a realização do exame de mamografia – para mulheres acima de 40 anos – ou de ultrassonografia de mamas para mulheres com mama densa ou abaixo dos 40 anos. Dra Grasiela indica que a mulher conheça o seu corpo, preste atenção em suas mamas, para que, se perceber algo diferente, procurar o serviço de saúde. O câncer de mama pode aparecer com alteração na cor e na textura da pele, secreção pelo mamilo e/ou nódulos palpáveis.

É possível se prevenir do câncer de mama?

Muitos médicos dizem que existem formas de reduzir as chances da doença. Dr. Gustavo Schvartsman, oncologista do hospital Albert Einstein e conselheiro do Instituto Protea, comenta a questão: “A maior parte dos cânceres de mama não é de origem hereditária, como muitos pensam, e sim por fatores de risco durante a vida, que podem ser modificáveis. Dentre eles, destaca-se a obesidade, sedentarismo e ingestão alcoólica. Dessa forma, ter uma alimentação regrada, com baixo teor de carboidratos refinados (pão branco, açúcar, massas), gorduras saturadas (carnes, queijos, embutidos) e alto teor de fibras naturais (verduras, legumes, raízes, grãos e cereais), além de atividade física regular podem ajudar a reduzir o risco de câncer de mama e diversos outros tumores e doenças cardiovasculares”.

O Protea atua para ajudar a reduzir a taxa de mortalidade da doença no Brasil

“O Protea faz parceria com hospitais privados e filantrópicos e laboratórios, onde já custeou mais de 25.000 exames e consultas, além de cirurgias, quimioterapias e radioterapias contra o câncer de mama para mulheres de baixa renda”, declara Cristina Assumpção, diretora executiva do Instituto. Desde novembro de 2018, o Protea tem parceria com o Hospital Santa Marcelina de Itaquera, na zona leste de São Paulo. “Até novembro de 2022, ampliará sua atuação, iniciando parceria com um novo hospital filantrópico, desta vez, na Bahia”, completa a executiva. Para conhecer mais a ONG, visite o site protea.org.br ou siga-o no instagram @institutoprotea



Cristina Assumpção, diretora do Protea, na sala de quimioterapia do hospital Santa Marcelina



MENA

**ABRE AS PORTAS
DO SEU ATELIER**
POR NATHALY NERY



Para a capa do mês de Outubro, invadimos o ateliê aconchegante do artista plástico, Gabriel Mena!

O Gabriel nos contou que a arte entrou em sua vida desde que nasceu, “Acredito que todas as crianças tem um vínculo especial com a arte, pela pureza e, conforme a vida vai passando, as corações vão se acoplando a nossa essência e vão deixando essa sutileza um pouco mais imperceptível, mas ela sempre esteve aqui dentro”.

O Gabriel se identificou como artista, “Mena”, com 24 anos. Ele sempre acreditou ser possível viver da arte, diferente de muita gente.

A rotina de trabalho dele se inicia com ritual, se concentrando, orando, acendendo vela e ouvindo música (gosta de ouvir rezas, mantras e músicas de alta vibração - que traz alegria e vibra em ressonância elevada.)

Às vezes faz medicina do rapé pra centrar e trazer força.

Para quem não sabe, medicina do rapé é uma medicina sagrada. O rapé é um pó da medicina sagrada xamânica, que é feito de tabaco, cascas de árvores, ervas e demais plantas moídas. Auxilia no tratamento de emoções, ansiedade, estresse, equilíbrio e concentração.

Ele pinta quase todos os dias, quando não pinta, ele brinca que apenas “paterna”. Mena tem uma filha de 6 meses, que está presente em seus pensamentos e em sua arte.

Uma das partes mais incríveis de sua arte é que ela impacta a geração mais nova. A Marina Weisshaupt, nossa (.....) conta que seu filho de 7 anos ama a arte dele. Pois ele acredita que a arte tem que ser universal - impactando todas as idades. Tem que ser uma arte generalizada.

Ele já pintou em 10 países, mas até hoje, o seu favorito foi a Alemanha. Ele deixou sua arte registrada no Muro de Berlim!

Sendo o artista grandioso que é, perguntamos a ele quem realmente o influencia: o Grande Artista, Van Gogh e Leonardo da Vinci.

Nascido e criado na Zona Norte de São Paulo, o seu berço, tem muita vontade de manifestar a sua arte na Rua Voluntarios da Pátria. Apesar de tudo ter começado pela Zona Norte, já que o mesmo acredita muito que a mudança vem de dentro para fora. Ele iniciou lá e depois que expandiu para outros locais.

Na maior parte de suas obras, podemos notar que o fundo preto está presente. Isso porque ele acredita que todo local tem uma energia e, o preto, é neutro, vazio, é a ausência da luz, neutralizando então, aquele local.

Ele é conhecido na sua família e entre seus amigos como um “palhaço”, brincalhão e alegre.

Ama dançar com sua filha e a sua esposa, estar na natureza e entre amigos.

Quando fala de programa à dois, seu favorito é assistir ao pôr do sol!

Bem-estar para o Gabriel, é viver feliz, estar em paz consigo mesmo, com a família e com a comunidade. Ser alguém que soma no mundo.

Ele encaixa o bem-estar no seu dia exercendo sua missão - servir a humanidade de algum jeito.

Dito isso, ele conta com inúmeras obras beneficentes, murais em centros de reabilitação, 7 hospitais (onde fez, inclusive, em meio à pandemia, para dar cor e vida à um local onde não havia.)



RAPIDINHAS:

Quadro ou mural? Mural.

Diversão? A vida. Momentos simples do cotidiano.

Família é? Presença e dedicação.

Melhor momento dia? Acordar.

Signo? Virgem.

Ascendente? Libra.

Café da manhã? Pão com ovo que sua esposa faz.

O que gosta de cozinhar? Massa.

Atividade física? Yoga e Ninjutsu (luta de ninja, arte macial dos xamãs.)

Redes sociais? Não gosta muito. Mais posta do que consome.

Artista que segue e ama? Felipe Pantone

Momento favorito com a filha? Banho.

Prato favorito? Creme de abacate.

Curiosidade: o abacate ajuda na limpeza do organismo, por mexer muito com tinta, o mesmo ajuda a retirar-la do sistema circulatório.



ZONA NORTE

O BERÇO DO MENA



DEZATO GELATO

Sorvete artesanal com sabores inusitados, como de bolo de cenoura, caramelo com flor de sal e mate com leite.

Se quiser passear por sabores não tão usuais, a Dezato ainda tem mate com leite, cumaru, melancia com gengibre, caju e por aí vai.

Localizado na Rua Augusto Tolle, 279
Aberta de quarta à domingo.



O Horto conta com palco para eventos, área de piquenique, playground, pista de cooper, equipamentos de ginástica, bicas de água potável, lagos e o Museu Florestal. Abriga ainda o Palácio de Verão do Governo do Estado, além das sedes da Polícia Militar e Polícia Florestal do Estado. É possível ver também várias espécies animais, como o macaco-prego, tucano, gambá, socó, garça, tico-tico, serelepe e martim pescador.

O menu deste restaurante é recomendado para os amantes da culinária. O ambiente calmo é um ótimo complemento à comida gostosa. O lugar obteve 4.7 no sistema de classificação do Google. Rua Tupiguaís, 140





SALT BEACH CLUB

Com quatro quadras de areias, os clientes podem desfrutar de aulas e locações para futvôlei, beach tênis, vôlei de areia e aulas de funcional, além de espaço para eventos. Praticar esportes e exercícios físicos em quadra de areia traz diversos benefícios para a saúde. Entre eles está a queima mais rápida de calorias e o ganho maior de mais vitamina D, por causa da atividade ao ar livre e a exposição ao sol.

Localizado na Rua Manoel de Soveral, 100



MEU MARIDO É UM PÃO

Criada em meio a pandemia de Covid19, a padaria artesanal, virou o point mais gostoso para se tomar um café, comer um pão quentinho, pão de queijo ou cookies feitos pelas mãos do “Pão”, Mateus, e sua doce esposa Tica, que recebem todos com muito carinho.

O café fica ocalizado na Rua Atalanta, 75 Jardim SP.



TERAPIA SONORA

POR SAMANTHA HACKRADT

Conheci o Rafa Cameron no retiro da Leticia Linton, que eu fiz no final de Agosto. A nossa primeira experiência foi de sound healing, e eu já passei por algumas experiências, mas sempre com tigelas tibetânicas ou músicas. Mas com diversos instrumentos foi uma experiência única. E de tão maravilhosa e intensa que foi, procurei o Rafa para fazer uma experiência individual... e que experiência foi essa!!! Antes de tudo, deixa eu apresentar o Rafa e o que é a experiência de Sound Healing.

Segundo Hermes Trimegisto, "NADA ESTÁ PARADO. TUDO SE MOVE, TUDO VIBRA". Rafael Splendore Cameron é compositor e técnico em Produção Musical pela Berklee College of Music, músico e terapeuta do som em constante aprendizado. Formado em Terapia do Som e Massagem Sonora no Método Pierre Stocker, em Terapia do Som pelo Método Eleva Sound Healing, em Mesa Lira por Marcelo Petraglia e em Tambores e Cantos Nativos por Gabriel Ossian, foi introduzido ao Xamanismo através da filosofia do Xamanismo Sete Raios.

Com conhecimentos em aromaterapia pela University of Minnesota, possui um profundo interesse em terapias integrativas e holísticas, assim como em filosofias xamânicas, onde encontrou seu caminho através da reconexão com a dinâmica da natureza. Terapia sonora é o uso da combinação de sons com objetivo de tratar problemas de saúde

física ou mental. Uma prática que aproveita as vibrações do som em benefício do bem-estar humano.

O Rafa realiza sessão individual de Sound Healing, introduz ao assistido, instrumentos terapêuticos aplicados diretamente ou ao redor do corpo, induzindo vibrações e harmonias benéficas aos campos físico, energético e mental.

De maneira personalizada, durante o atendimento, são utilizados diversos instrumentos nativos e técnicas terapêuticas, criadas de acordo com os objetivos identificados em conjunto entre terapeuta e o assistido.

Vamos contar um pouquinho dos benefícios da terapia sonora:

EMOCIONAIS: diminuição das oscilações de humor, desenvolvimento do equilíbrio emocional, integração para momentos de mudança e luto, melhoria da adaptabilidade;

MENTAIS: redução e adaptabilidade ao stress, redução da ansiedade, melhoria da concentração, melhoria do sono, gerenciamento da depressão, relaxamento mental, desenvolvimento da autoconfiança;

FÍSICOS: estímulo à coerência cardíaca, relaxamento físico, melhoria na mobilidade, redução de dores musculares e dores por trauma, normalização da pressão sanguínea, fortalecimento do sistema imunológico.

Depois dessa explicação toda, vou compartilhar a minha experiência...

Cheguei no consultório do Rafa, repleto de instrumentos, luzes coloridas (chromoterapia), a sala é blindada ao som, você não escuta nada do lado de fora, e vice-versa.

Entrei e o Rafa me convidou a contar um pouco do que eu fui fazer lá e o que eu esperava daquela sessão. Foi então que ele ligou um aparelho ao meu dedo que mediria meu "estado emocional" antes da nossa sessão, e o faria novamente após o sound healing - achei interessantíssimo, afinal, teríamos uma comprovação científica no pós-atendimento, com direito a relatório e tudo.

No final dessa conversa, o Rafa fez um inalador (tipo Vick) feito especialmente para o meu momento e, antes de tudo, me fez inalar aquela "possão mágica" - risos - Para ser nossa

Memória afetiva - funcionando como âncora emocional para os próximos dias.

Deitei para começar a nossa terapia... foram 1:30h de diversos instrumentos, inclusive as tigelas tibetâneas, tambor, chocalhos, etc. Ele colocou as tigelas sob o meu peito, mãos, pelve e abdomen e deixou que elas vibrassem sobre o meu corpo... que sensação relaxante! Senhor!!!

Todo mundo precisa experimentar a sensação dessa vibração.

Depois de finalizada a sessão, sentamos para medir a vibração pós terapia, e inalamos o cheirinho feito especialmente para mim, e para o meu momento - aquela âncora que falamos anteriormente.

Sai de lá leve, querendo que aqueles minutos nunca acabassem, acho que a pior parte da terapia é ter que ir embora..

Infelizmente, terei que esperar um pouco para as minhas próximas sessões, pois o Rafa foi passar uns meses em Lisboa, e volta somente em Dezembro de 2022.

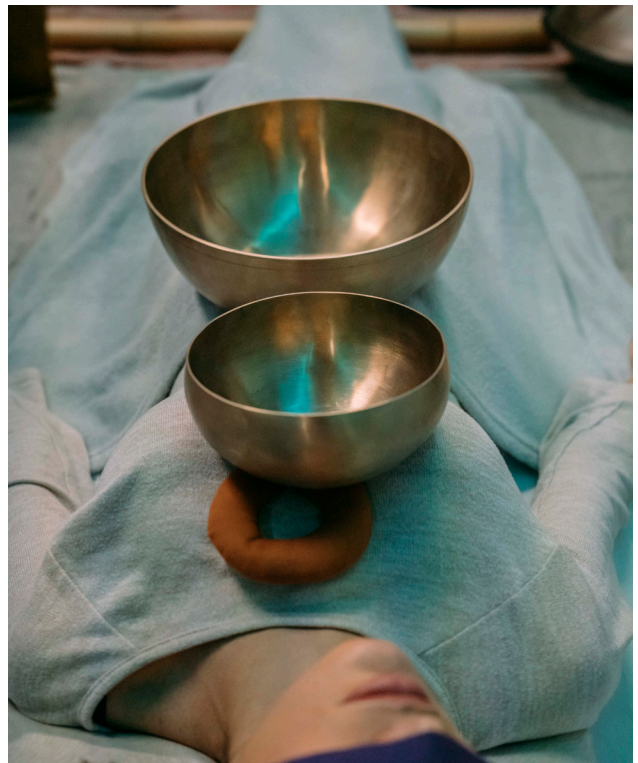
Para os ansiosos como eu, reservem seu horário para a volta do Rafa.

Agende sua sessão:

(11)93047-1269

@damaruterapiasonora

www.damaruterapiasonora.com.br





MEDICINA INTEGRATIVA

POR FELIPE MARCHIÓ

O QUE FAZ A MEDICINA INTEGRATIVA PARA PET?

A medicina integrativa tem vários pontos de vista, várias formas de ser vista por diversos profissionais da área, mas num grande consenso todos nós; Médicos Veterinários integrativos, buscamos em comum um único e simples objetivo: O bem-estar da vida animal, não importa “gênero, número e grau”, isso é, não importa a idade que seu pet tenha, a doença que ele tenha ou o quão “terminal” essa doença é/foi diagnosticada, buscamos oferecer a melhor qualidade de vida nos tempos que lhe restam, sem pré-definir isso, deixando somente há entidades superiores a nós, podendo ditar isso. E estamos aqui com mero intuito e devoção a oferecer qualidade de vida para que seu pequeno passe por essa etapa difícil da vida, seja ela crônica, seja ela final, seja ela passageira, e ele voltará ao seu “normal”, ao seu devido equilíbrio.

A medicina integrativa tem várias formas de abordar esse bem-estar único do animal, essa CULTURA de avaliar o seu pet como um inteiro, como um integrante da família. Somos geriatras e pediatras ao mesmo tempo, cuidando de nenéns e senhores nenéns.

Algumas dessas formas citarei brevemente e abordaremos em edições futuras, principalmente dependendo de feedback de vocês e pedidos, quero criar uma ponte de comunicação rápida e próxima entre nós.

Temos:

- Acupuntura
- Ozonioterapia
- Autohemoterapia maior/menor
- Autohemoterapia ozonizada maior/menor
- Oleo de canabidiol para Pets
- Medicina tradicional chinesa como um todo
- Dieta terapia chinesa
- Homeopáticos
- Medicina Quântica para pets
- Viscum Album
- Cromoterapia
- Constelação familiar
- Comunicação intuitiva

A medicina integrativa aborda todos esses temas para oferecer bem-estar, qualidade de vida, melhorar a resposta aos tratamentos tradicionais / alopáticos / ocidentais, de forma que não OS SUBSTITUAM mas sim INTEGREM e potencializemos os tratamentos ditos como convencionais, ou literalmente mais conhecidos pela população.

O médico veterinário integrativo quer o “melhor dos dois mundos”, tendo como base de sua formação e graduação de 5 anos a medicina tradicional e após 2 anos de especialização e práticas na medicina integrativa, poder unificar os tratamentos em prol de uma resposta mais rápida, melhor e mais eficaz.



ACOLHIMENTO EM CASA

POR ALMADA ARQUITETURA

COMO OBTER UMA ATMOSFERA MAIS ACOLHEDORA EM CASA?

Vocês já sabem que um ambiente biofílico pode melhorar a qualidade de vida das pessoas, mas podem estar se perguntando: como conseguir este resultado? Como fazer com que minha casa seja mais aconchegante e me aproxime da natureza e dos meus instintos mais primitivos, trazendo mais bem-estar para minha vida? Saiba que pequenas mudanças já podem causar um grande impacto!

Você já pensou em acrescentar um conjunto de vasos com plantas naquele canto da sala? Colocar uma cortina que balance com o vento ou um tapete que seja agradável de pisar descalço?

Almofadas, objetos de cerâmica, móveis confeccionados em fibras naturais são alguns dos recursos que nós, arquitetos e designers de interiores, usamos para deixar os

espaços mais aprazíveis!

Quando podemos promover mudanças mais estruturais, gostamos de usar revestimentos que evoquem a natureza, como o tijolo, os painéis de madeira, as pedras, mas ainda quando temos que nos ater apenas à decoração, os móveis de madeira, um tampo de mesa de mármore, uma parede revestida de palha, já são suficientes para trazer a

sensação de acolhimento que tanto agrada e que faz com que seja prazeroso estar e permanecer naquele ambiente.

Todos os aspectos precisam ser levados em conta: a acústica, por exemplo, é muito importante, especialmente quando lidamos com grandes centros urbanos onde o barulho atinge níveis de decibéis altíssimos. Caso não seja possível ou recomendado o uso de janelas anti-ruído, podemos utilizar cortinas, tapetes, revestir as paredes com papéis ou tecidos e acrescentar plantas e objetos, pois todo esse conjunto de coisas, nos ajuda a dissipar o volume e assim obter um ambiente mais silencioso e tranquilo.

A iluminação também é fundamental para trazer aconchego. A luz artificial não é saudável e deve ser utilizada apenas quando a luz natural não for suficiente. Dessa forma, a melhor alternativa, é que as lâmpadas produzam uma luz que se aproxime da luz do amanhecer e do entardecer, ou seja, uma luz morna, amarelada, que não seja branca e fria, pois isto não é uma característica da luz do sol. Então, quando for comprar uma lâmpada, certifique-se de que ela esteja na faixa entre 3.000K a 4.500K, uma vez que a escala de temperatura de cor, medida em graus Kelvin (K), varia de 2.700K (quente) a 6.500K (fria), sendo que, quanto maior o grau, mais branca é a luz.

Finalmente, um item que não pode faltar em lugar nenhum quando se fala em biofilia são as plantas. O verde traz alegria - a natureza nos remete à nossa essência, o que gera imediatamente uma sensação de paz. Você não precisa ter um jardim, nem demandar horas cuidando das suas plantas – embora a jardinagem seja extremamente terapêutica – basta ter alguns vasos e escolher bem as espécies que serão usadas, pois existem plantas que quase não requerem intervenção, bem como espécies que são adequadas aos locais internos, que não recebem luz solar direta e outras que podem ficar em varandas, por exemplo, onde a incidência do sol é constante. Escolha suas plantinhas com sabedoria e veja como elas podem lhe trazer felicidade!

Planejando cada cômodo da sua casa, ou até mesmo do seu escritório, pois vale lembrar que todas essas dicas também se aplicam aos locais de trabalho e espaços comerciais, você verá que todas as energias fluirão melhor e que todos os seus sentidos ficarão mais aguçados, fazendo com que o índice de prazer nas suas atividades diárias cresça significativamente, melhorando seu bem-estar geral e a sua qualidade de vida!



SEUS INVESTIMENTOS ANTES E DEPOIS DAS ELEIÇÕES

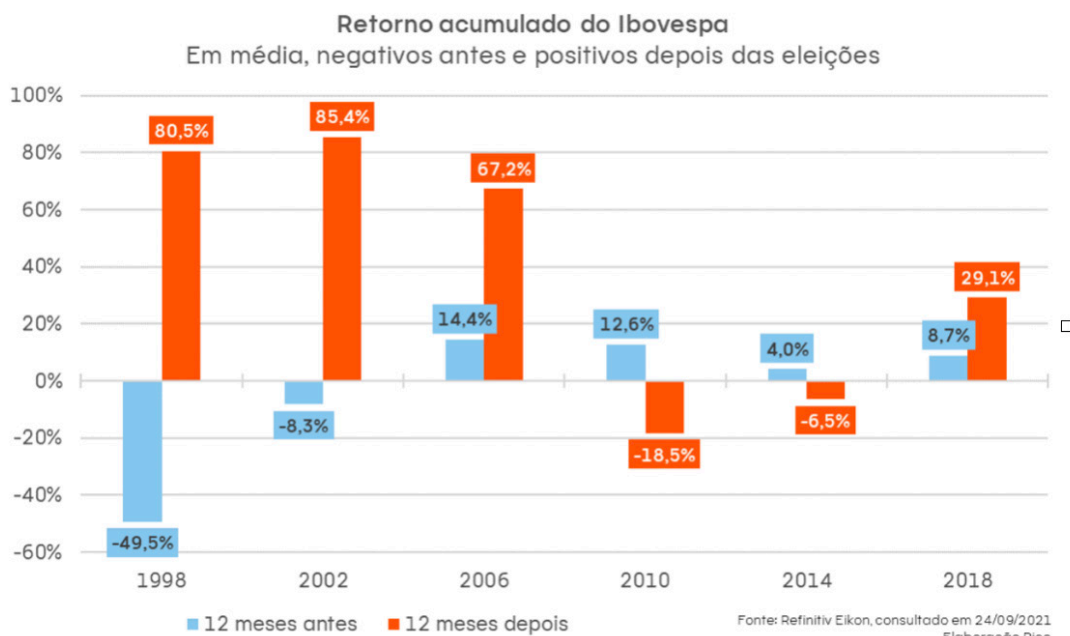
POR GUILHERME GODOY

Você sabe o que pode acontecer com o seu patrimônio durante esse período tão turbulento? Nesse artigo, eu quero trazer dados e informações para te deixar mais tranquilo sobre esse assunto.

Para começar, precisamos olhar para a história, o Ibovespa - principal índice de ações do Brasil - quando passados 12 meses das eleições, teve performance bem positiva em 4 das últimas 6 eleições.

Mas se repararmos nos períodos pré-eleitorais, não vemos a mesma performance. Isso mostra que quem consegue aguentar o momento pré-eleitoral, pode conseguir colher bons resultados depois.

Não podemos esquecer da volatilidade, o quanto o preço das ações oscila para cima e para baixo. Queremos ter sempre os melhores retornos com as menores volatilidades possíveis.



Fonte: Santander

O gráfico acima mostra que em anos eleitorais temos mais volatilidade que em anos não-eleitorais.

Em resumo, temos que, os anos eleitorais são anos mais voláteis e com menores rentabilidades e são precedidos por anos provavelmente menos voláteis e mais rentáveis.

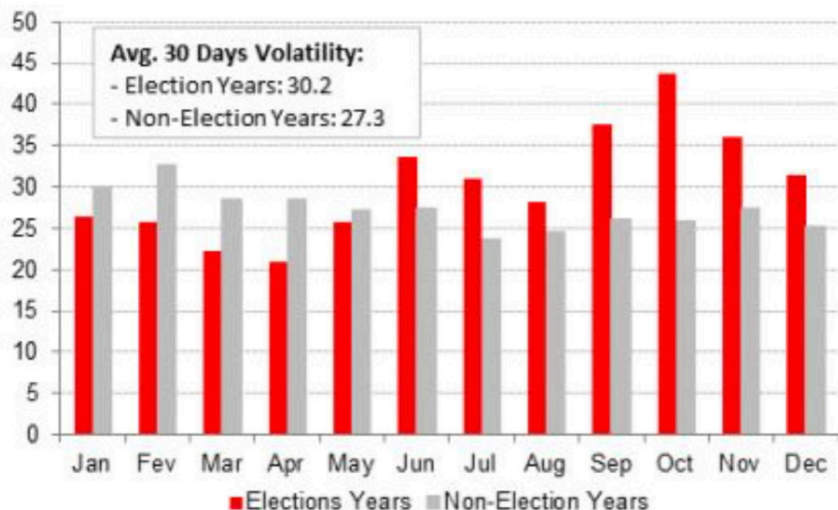
Portanto, quem conseguiu manter os seus investimentos durante o período pré-eleitoral, historicamente, obteve bons resultados quando passada a turbulência.

E dessa vez será bom também?

Uma das formas de avaliar se é um bom momento de investir em ações, é conferir o indicador PREÇO/LUCRO (P/L), na prática ele mostra em quantos anos você teria o valor do seu investimento de volta caso comprasse determinada ação.

Quanto menor esse indicador, melhor.

Quando olhamos para o P/L da Bovespa, notamos que está no menor valor dos últimos 6 anos

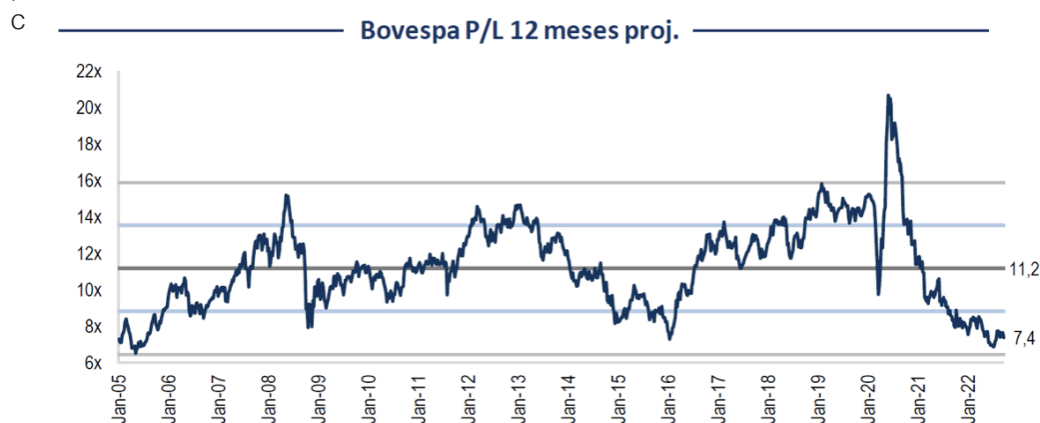


Quando temos o indicador em níveis baixos, a tendência é que os investidores queiram ir às compras para aproveitar as barganhas e, assim, os preços dos ativos começam a subir.

Mas tenha calma...

Quando se investe em ações é importante ter horizonte de longo prazo para que as oscilações constantes não te tirem o sono.

Além disso, uma carteira de investimentos precisa ser equilibrada de acordo com o seu perfil de risco, contendo renda fixa e renda variável na proporção ideal para você,



Fonte: BTG Pactual



INTOLERÂNCIA À HISTAMINA E ALIMENTAÇÃO

POR DRA. ISABELLA VORCCARO

A intolerância à histamina manifesta-se com sintomas semelhantes a uma alergia. Os acionadores são alimentos ricos em histamina, como o vinho tinto, os queijos curados, os embutidos e o chocolate.

A histamina tem uma má reputação. A substância mensageira é conhecida principalmente por causar desconforto, especialmente no caso de alergias. Na verdade, a histamina tem uma ação importante no corpo e é essencial para o nosso sistema imunológico. As inflamações desencadeadas pela histamina ajudam a combater os agentes patogênicos e as toxinas que entram no corpo.

No entanto, em algumas pessoas, o corpo é incapaz de decompor a histamina de forma suficientemente rápida. Se a histamina entra no sistema através de alimentos, ocorre uma inflamação, levando a dores de cabeça, queixas gastrointestinais e coceiras. Isto denomina-se intolerância à histamina. Mas afinal, o que é histamina?

A histamina é uma substância dita mensageira, que passa e distribui informações entre as células e é importante para o nosso sistema imunológico, entre outras coisas. A histamina é produzida por um aminoácido, que é produzido pelo próprio corpo, assim como ingerido através de alimentos. Os problemas só surgem quando o corpo não consegue decompor completamente a histamina depois de a ter usado.

O que contém histamina?

Vimos que a histamina é uma substância natural produzida pelo sistema imune do nosso corpo em resposta ao estresse e alergias. Mas, a histamina está contida também em alimentos, e que podem conter quantidades elevadas da mesma em sua composição. Além dos alimentos ricos em histamina, há outras substâncias que funcionam como “liberadores de histamina” e que induzem a secreção de histamina pelas células do corpo. Intolerância a histamina.

A intolerância a histamina surge devido a um desequilíbrio entre o acúmulo de histamina e a capacidade do organismo em degradá-la, sobretudo em mulheres, principalmente depois dos 40 anos.

Normalmente, a histamina é destruída no organismo pela ação de uma enzima chamada diaminoxidase (DAO). Em pessoas com intolerância a histamina, a atividade dessa enzima é reduzida. Também pode ocorrer uma redução da atividade da enzima pela ingestão de determinados fármacos ou álcool.

O que causa uma deficiência da enzima?

Existem diferentes explicações e possíveis causas para isto, especialmente:

- Perturbação intestinal crônica.
- Deficiência vitamínica e de zinco.
- Medicação e álcool.

Os sintomas da intolerância a histamina são inicialmente uma reminiscência de uma reação alérgica. Isto torna muitas vezes difícil identificar a intolerância. Os problemas ocorrem após se consumir alimentos com um elevado teor de histamina, geralmente imediatamente ou até duas horas depois de terem sido consumidos. Estes sintomas podem durar até 12 horas ou mais.

Como a histamina pode ligar-se a certas células no corpo inteiro e desencadear reações inflamatórias, a intolerância a histamina é, muitas vezes, sentida em muitas partes do corpo.

Trato digestivo: distensão, náusea, vômitos, cólicas estomacais, diarreia, dor abdominal, sintomas como os da síndrome do intestino irritável;

Cabeça: dor de cabeça, enxaqueca, vertigem;

Olhos: coceira, queimação ou lacrimejamento;

Nariz: coceira, espirros, produção de muco, corrimento nasal, asma brônquica;

Pele: coceira, erupções cutâneas, urticária, vermelhidão;

Corpo em geral: sensação de calor, sibilância (chiados no peito), falta de ar, palpitações, arritmia, taquicardia, queda de pressão,

dismenorreia, cansaço e dores no corpo como fibromialgia.

Alimentos que contêm histamina ou que causam liberação de histamina:

Bebidas alcoólicas, especialmente cerveja e vinho; Queijos (especialmente os envelhecidos); Algumas frutas frescas, como as cítricas, e frutas secas; Vegetais, como: berinjela, cogumelos, espinafre, tomates; Carnes defumadas ou carnes conservadas em vinagre, etc; Carnes processadas, como: salsicha, salames, presunto, bacon; Peixes, especialmente os defumados;

Alimentos enlatados ou em conserva e ricos em aditivos; Leguminosas, como: grão de bico, soja e lentilhas; Chocolate e cacau; Temperos, como: pimenta em pó, canela e cravo; Entre outros...

Outros liberadores de histamina:

Alimentos fermentados podem causar sintomas alérgicos por serem ricos em histamina ou porque um fungo (mofo) ou levedura (fermento natural) estejam envolvidos no processo de fermentação.

Além de alimentos, a liberação de histamina pode ser causada por quase qualquer alérgeno. Os exemplos incluem os alérgenos inalados (pólenes, ácaros da poeira, epitélio de animais domésticos), drogas (penicilina, sulfa, aspirina), venenos de insetos.

Não são apenas os alimentos que contêm uma grande quantidade de histamina - mas também os alimentos que fazem com que o corpo libere mais histamina com que uma pessoa precisa ficar atenta. Tais como:

- Morangos, citrinos, abacaxi e kiwi.
- Marisco.
- Leite.

Outros alimentos podem interferir na enzima de degradação da histamina DAO:

- Chocolate.- Frutas: citrinos, abacaxi, papaia, framboesas, peras e bananas.- Tomates e leguminosas.- Gérmen de trigo.- Cajus, nozes.

É bom saber: o índice da histamina nos alimentos pode variar extremamente dependendo de quão fresco e maduro o alimento é e qual a sua variedade.

Como detectar a intolerância a histamina?

Para a maior parte das intolerâncias e sensibilidades alimentares, pela falta de exames confiáveis, o padrão-ouro ainda hoje acaba sendo as dietas de exclusão e reintrodução. Acima você encontra uma lista segura de alimentos para dieta anti histamínica.

MELASMA E SEUS DESAFIOS

POR DRA. MARCELLA DELCOURT



É chegada a primavera e, com ela, a expectativa de dias cada vez mais quentes e ensolarados. Para a maioria das pessoas, o período de calor remete à descontração e ao ar livre, mas para quem tem melasma, ele é sinônimo de atenção redobrada à exposição ao sol e ao calor. O melasma é uma alteração na coloração da pele que foi exposta excessivamente ao sol, podendo acometer qualquer pessoa com predisposição genética para seu aparecimento. Popularmente, é conhecido como “mancha de gravidez”, pois é caracterizado por manchas escuras simétricas no rosto, principalmente nas bochechas, testa e na região acima dos lábios e acomete, na maior parte dos casos, mulheres em idade fértil de pele não tão clara (fototipos 3 a 5). Por muitos anos, acreditou-se que o melasma era causado por estímulo hormonal, mas hoje já são conhecidos outros fatores causais, como a exposição aos raios ultravioleta e à luz azul (espectro da luz visível) e outros fatores intrínsecos em nível celular. Em um estudo francês recente foi comprovado que o surgimento do melasma durante a gravidez ocorre em apenas 20% dos casos e que, quase 10% dos casos ocorre após a menopausa. Apesar de ser bem mais comum na face, o melasma também pode aparecer

em outras regiões do corpo como pescoço, colo e braços.

Por ser uma doença muito frequente, de difícil tratamento (a recidiva é muito comum) e que interfere na auto-estima, muitos estudos científicos têm sido feitos nos últimos anos para melhorar sua compreensão e levando a novas opções de tratamentos com resultados bastante satisfatórios através de produtos tópicos, cápsulas via oral e procedimentos em consultório médico.

O tratamento tópico com agentes despigmentantes ainda é a primeira escolha no controle do melasma, agindo diretamente nos melanócitos - as células responsáveis pela pigmentação da pele. Além da clássica hidroquinona (usada apenas sob prescrição médica por seus efeitos colaterais), outros agentes clareadores, antioxidantes e anti-inflamatórios são bastante eficazes: ácido azeláico, ácido tranexâmico, ácido kójico, resorcinol, niacinamida, vitamina C, tretinoína, corticoides e arbutin, entre outros. Ao se tratar a pele fotoenvelhecida, uma característica da pele com melasma, estamos também melhorando a pigmentação cutânea. A fotoproteção também é de extrema importância, principalmente para a prevenção de novas recidivas. O filtro solar ideal deve ser de amplo espectro para UVA e UVB e conter óxido de ferro na composição, para bloquear a luz azul/visível comum nas telas de computadores e celulares. Uma boa dica extra para evitar o efeito da luz azul, é acionar o modo "nightshift" dos aparelhos eletrônicos. O uso de chapéus e roupas com FPU (fator de proteção solar) na composição, também são ótimos aliados contra os efeitos do sol.

Os nutracêuticos são muito interessantes no tratamento do melasma, pois agem sistemicamente e sinergicamente com os produtos tópicos, potencializando o efeito do tratamento. Substâncias antioxidantes como picnogenol, astaxantina, luteína, hidroxitiroso, polipodium leucotomus (extrato de samambaia que protege o DNA das células da pele contra os efeitos do sol) e glutathione, podem ser prescritos juntamente com o ácido tranexâmico via oral (este também sob orientação médica). Por último, temos inúmeras tecnologias nos consultórios dermatológicos para ajudar no

processo de clareamento da pele e manutenção dos resultados. A regra de ouro no tratamento do melasma é que menos é mais, ou seja, os procedimentos devem ser suaves e jamais causar descamação ou crostas para evitar o efeito rebote, quando a mancha desaparece nos primeiros dias e depois volta com o aspecto mais escuro. Atualmente, os tratamentos mais indicados tem sido o Dye laser, lasers fracionados não ablativos, laser Nd:Yag, laser de Diodo, microagulhamento com drug delivery e peelings suaves. Injeções a base de ácido hialurônico puro e ultrassom microfocado também já apresentaram clareamento das manchas após a aplicação.

Apesar de atualmente conseguirmos ótimos resultados com o tratamento do melasma, e todas essas pesquisas recentes terem mostrado cada vez mais a complexidade desta alteração pigmentar da pele e colaborarem para o desenvolvimento de novas terapias cada vez mais eficazes, alguns cuidados básicos continuam clássicos e indispensáveis para a manutenção de um bom resultado:

- Usar diariamente ao acordar (e reaplicar durante o dia, se necessário) um filtro solar com boa proteção UVA/UVB, composto de óxido de ferro, e se possível com base para aumentar sua proteção física.
- Usar diariamente um creme clareador e reparador noturno.
- Evitar exposição direta ao sol e ao calor intenso.
- Tomar um pool de antioxidantes (prescritos pelo médico) específicos para o seu tipo de pele.

A manutenção do tratamento do melasma é essencial e todos estes cuidados devem ser realizados diariamente, sempre. Uma vez que o melasma é "clareado", é importante mantê-lo escondido e evitar que ele retorne. Ele é como uma tatuagem definitiva, mas que conseguimos esconder com os tratamentos: está sempre lá, visível ou não, só esperando uma falha nos cuidados diários para dar o "ar da graça". Enquanto a ciência ainda não nos presenteia com uma cura simples e definitiva do melasma, o grande segredo para o sucesso do seu tratamento é a disciplina de cada dia.

MARI SAAD & OCÉANE

A Esponja de Maquiagem Flat Blend Vinho Mariana Saad By Océane é perfeita para aplicar base, corretivo e pó. Expande de tamanho quando molhada, absorvendo menos produto e proporcionando acabamento natural e uniforme.

ENCONTRA NO
BELEZA NA
WEB



ISDIN

ISDIN Ureadin Ultra K
Creme hidratante para peles secas e extrassecas.
ISDIN Ureadin Ultra K previne o enrugamento das áreas ressecadas e garante hidratação intensa.
INDICADO para ser usado em regiões como os joelhos, cotovelos, mãos e pés. Com 24 horas de hidratação e rápida absorção, ainda ajuda a reduzir a aspereza e calosidade.

BOCA ROSA BY PAYOT

O Tint Gloss Boca Rosa Beauty by Payot é um produto único e multifuncional que além de deixar os lábios com cor e brilho, pode ser aplicado nas maçãs do rosto deixando aquela corzinha de saúde. Sua formulação permite hidratação e uma coloração natural com um acabamento líquido. Acabamento natural.



KISS NY

Máscara de Gel para cuidado intensivo da área dos olhos. Inspirada no mundo inovador da beleza Coreana, K-Beauty, a Magic Gel Mask da Kiss New York é a última novidade em cuidados de pele.

O “Gel Mágico” possui 3 camadas de gel que maximizam a adesão da máscara e do sérum à pele, permitindo que o sérum seja absorvido por mais tempo. O sérum contém Colágeno, Ácido Hialurônico e Pepino que desincha, hidrata e suaviza as olheiras. Deixa um brilho natural à pele e ilumina o olhar.



NUXE

O óleo seco multifuncional Nuxe Huile Prodigieuse® com óleos naturais raros confere uma nutrição profunda à pele do rosto, corpo e cabelo. Além disso, o seu aroma sensual vai sem dúvida maravilhar todos à sua volta.

ENCONTRA NO
BELEZA NA
WEB

WELL

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



getty images

BODY OPEN
DEFINE YOU
POR NATHALY NERY

A convite da nossa querida Ju Ferraz, participamos de um evento para lá de especial, o B.O.D.Y (body open define you) - primeiro evento autoral da Ju, junto com a Carol Veras.

O evento aconteceu em um lugar charmosíssimo no coração da Vila Mariana chamado Lab Of.

O evento contou com meditação guiada pela Ana Raia, com talks maravilhosos sobre autoestima e autoamor; influência da vida real; liberdade financeira e empreendedorismo; nenhuma mulher deveria se apertar para caber, nem na lingerie, nem na vida; corpo livre; moda plural e força do regionalismo - todos contaram com pessoas incríveis e com a mediação da Ju.

Dentre elas, Gabriela Prioli, Preta Gil, Gominho, Mari Palma, Mayara Rus-si, Letticia Munniz, Cris Paladino, Kim Farrell entre outros.

Foi emocionante e libertador!.

Durante anos e anos lutei contra a balança, contra o preconceito e contra a minha cabeça. Há 1 ano e 6 meses, optei pela bariátrica - por indicação do meu médico, Dr. Fernando Leal - que mudou a minha vida.. "Não existe corpo livre sem uma mente livre", essa frase da Preta mexeu muito comigo.

Acredito que, por anos, minha mente nunca foi livre.

Que experiência maravilhosa.

Muito obrigada Ju pelo convite! Sem dúvida foi inspirador ver tantas mulheres incríveis se posicionarem, além da estética, dos paradigmas e da sociedade impondo onde, como e onde devemos caber.

Que venham outros eventos como este!

@juferraz @eventobody



ESCOLHA BEM PESSOAS A SUA VOLTA

POR DANIELA PERONEO

Uma afirmação que você já deve ter escutado é que “você é a média das cinco pessoas com quem mais convive”. Já pensou sobre isso?

Essa afirmação de Jim Rohn ganhou o mundo e é divulgada por vários comunicadores quando se fala sobre desenvolvimento humano.

E será que ela faz tanto sentido assim?

Vamos pensar juntos: nós nos constituímos mediante as aprendizagens e trocas que realizamos junto a outras pessoas. Somos seres sociais que dependem da interação para construirmos nossos valores, forças de caráter, desejos, identidade, por exemplo. Isso começa mesmo antes de nascermos ao sermos parte de uma família que nos espera.

Ao longo de nossa vida o nosso convívio com outras pessoas vai se ampliando e da mesma maneira vamos alargando nossas capacidades de pensar e relacionar informações e



conhecimentos.

Aliás existem pesquisas que comprovam que o contato com a diversidade de conhecimentos e culturas ampliam nossas conexões neurais e nossas possibilidades de compreensão e até mesmo de empatia. Dessa forma, o contato com o outro é vital. Entretanto, nem sempre esse contato é apenas positivo. Em nossa interação com outras pessoas elas podem gerar uma influência positiva

e/ou negativa em nossas vidas. Sendo assim, considerando que nós nos constituímos e nos desenvolvemos junto as pessoas que fazem parte de nossa vida, aquilo que escolhemos consumir, como refletimos sobre o que vivemos, torna-se realmente correta a afirmação de que as pessoas que mantivemos mais perto de nós irão influenciar na constituição de quem somos interna e externamente.

Logo, devemos cuidar muito as pessoas que escolhemos manter por perto. Aliás procure pensar quem são as cinco pessoas com quem você mais convive? São pessoas que você admira, que possuem valores semelhantes aos seus, que buscam crescimento, que incentivam outras pessoas a encontrarem o seu melhor, pessoas que sonham e agem? Se essas questões forem importantes para você são pessoas assim que você precisa buscar, pois elas, junto a você, terão foco naquilo que pode gerar um grande crescimento mútuo. Em alguns momentos da vida nós precisamos realizar escolhas conscientes buscando a qualidade de vida que desejamos e nada se constrói da noite para o dia. Tudo precisa ser plantado e cultivado para que possa florescer. Para exemplificar, procure lembrar quando você era mais jovem, a forma como pensava e se expressava não era influenciado pelo grupo com quem você convivia?

As vezes, em nossas vidas, passamos muito tempo reunidos com outras pessoas que não nos fazem sentido e muitas vezes nos esquecemos que nesse processo nós também estamos nos formando e alimentando nossa forma de ser e aquilo que desejamos conquistar. Por isso, cuidado. Se a média na qual você vive hoje não está boa, mude a média! Saia da média.

Uma grande aprendizagem que trouxe para minha vida é que sempre podemos mudar se assim despejarmos. E geralmente a mudança que desejamos está nas atitudes que ainda não tomamos.

Espero que esse texto faça sentido para você.

COZINHA SAUDÁVEL E COM SABOR

POR TATI SAMARA



Você é o que você come ... parece jargão, mas é a pura verdade! A busca pela saúde e um estilo de vida.

Depois de mudar minha alimentação notei que disposição, cabelo, pele ... respondem diretamente a isso muito mais que cremes considerados maravilhosos por isso a ideia é: vamos brilhar de dentro pra fora ?

Receitas práticas porque você precisa usar seu tempo pra muitas coisas ... sempre respeitando uma alimentação clean label, com menos ingredientes e os mais próximos da natureza possível, com isso já cortamos processados e químicos. Optar por alimentos anti-inflamatórios contribui para um detox completo e contínuo, o que mantém seu corpo com a imunidade alta e alerta para combater o que realmente precisa.

E na hora de escolher o que vai comer, escute seu corpo ! Nossas vontades sinalizam o que o nosso corpo precisa, o equilíbrio das escolhas é muito importante. Baseado no que seu corpo pede. Controle a densidade dos alimentos, às vezes, a falta de sono pode ser confundida pela carência de alimentos mais gordurosos , ou com a falta de nutrição buscamos alimentos mais densos...

Boas escolhas são fundamentais e são uma questão de rotina, determinação. Elas devem fazer parte da dinâmica do seu dia a dia. Com receitas deliciosas e que priorizam esses conceitos fica fácil ser saudável e aqui vai ter sempre receitas e dicas para você fazer pratos saudáveis e deliciosos sem passar horas na cozinha !

QUEM É TATI SAMARA?

- Cheff de RAW FOOD, formada pelo Matthew Kenney Institute.
- Nutrição Funcional INN Institute Nutrition, NY
- Nutrição para crianças na University Stanford.
- Health Coach pelo INN - NY
- In Gut Health (probiotics) INN - NY
- Fundadora da GOOD PICK

A ARTE DE EMPRATAR RAW FOOD

RAW FOOD , comida crua.

Não é saladinha - risos

Estamos falando em se alimentar com alimentos mais próximos do que encontramos na natureza.

Raw FOOD , viabiliza isso, com técnicas como a desidratação, germinação e fermentação por exemplo que mudam os alimentos proporcionando texturas , sabores e possibilidades diferentes , criar pratos incríveis sem perder valor nutricional e aliás muitas vezes potencializando o valor nutricional , como no caso da germinação que aumenta o valor protéico de grãos quando germinados. Além disso, a germinação possibilita comermos crus muitas vezes o que precisava ser cozido, e nesse processo de cozimento perde-se muitos nutrientes..

Pratos feitos com alimentos crus ganham muito poder e respeito quando empratados de forma elegante.

A arte de empraratar , não é somente enfeitar um prato. Os elementos ali estão no prato por alguma razão e devem sempre para agregar em sabor ou textura...

A mesma receita apresentada de forma diferente pode ganhar a mesa!



FETTUCCINE ZUCCHINI

INGREDIENTES

3 Abobrinha (zucchini) espiralizadas com casca
1/4 xic de Azeite ou a gosto
1 dente de alho amassado cru (retirar antes de servir)
Sal e azeite

MODO DE PREPARAR

Coloque a abobrinha temperada com azeite, alho amassado, sal e pimenta do reino a gosto para descansar por 20 min. Enquanto isso, prepare o pesto, que pode ser feito dias antes também.

PESTO VEGANO

INGREDIENTES

1 dente de alho
2 colheres de sopa nutricional Yeast (versão vegana)
1 xícara azeite
2 cubos de gelo
Sal + pimenta reino moída
2 xícaras de manjeriço fresco
1/4 xícara de pinoli /amêndoa / castanha de caju ou pistache

MODO DE PREPARAR

Molho Pesto: no liquidificador colocar todos os ingredientes e ir regando com azeite a gosto e liquidificar grosseiramente, até deixar com consistência areia.

MONTAGEM DO PRATO

Misturamos o molho Pesto no zucchini já temperado e curtido no azeite, hora de empratar! Alguns elementos que darão graça ao prato - folhinhas de dill, tomatinhos cerejas (desidratados e temperados com pimenta preta e sal), flores e um molhinho de tahine, que acrescenta em cremosidade a esse prato. A torradinha ao lado é feita de amêndoas crocantes e zatar, mas pode ser substituída por **CHIPS DE KALE**



CHIPS DE KALE CROCANTE

Você vai precisar de um FORNO a 50°C OU UM DESIDRATADOR

INGREDIENTES

1 maco de Kale
1 xic de caju cru (deixado de molho por 4-6 horas)
1/2 xic de água
2 colheres de sopa de suco de limão
2 colheres de sopa nutricional Yeast
1 colher de sopa de tahine
1/4 de cebola shallot
Pimenta cayenne
1 dente de alho
Sal a gosto

MODO DE PREPARAR

Vamos usar as folhas da Kale: limpe, retire os talos grossos e reserve.

Bata no liquidificador todos os ingredientes até ficar homogêneo.

Se precisar, adicione um pouquinho mais de água

É hora de massagear as folhas da kale emperando bem. Agora é só colocar no desidratador a 47°C por 12 horas até ficar crocante e delicioso como Snacks e como acompanhamento de muitos pratos, dando textura e muito sabor e riquíssimo em valor nutricional





BRAND SPA

A reputação de uma marca e os resultados que ela realmente entrega.

POR ANA CAROLINA DE SIMONE

A reputação de uma marca e os resultados que ela realmente entrega. Você provavelmente já esteve em um Brand Spa. Brand Spa, como diz o nome, são spas que tem seus próprios produtos e os utilizam nos tratamentos aplicados, ditando protocolos e entregando os resultados prometidos.

Quem são eles?

Lancôme, Sisley, La Prairie, Dior, Caudalie, L'Occitane, Carita, Clarins, Anna Pegova, entre tantas outras marcas.

Estes Spas são projetados para nos remeter a perfeição, ao equilíbrio, ao belo. As salas de tratamentos, com ou sem banhos de imersão, aplicam os procedimentos da marca em questão, que prometem e cumprem o que queremos: pele nova, linda e lisa, corpo relaxado e energia revitalizada!

No menu você encontrará hidratações, esfoliações, tratamentos anti-idade, anticelulite, rejuvenescimento, massagens relaxantes, revitalizantes, tratamentos faciais efeito lifting e muito mais.

Na chegada ao Spa é necessário responder uma avaliação/anamnese, onde colhem informações sobre como você cuida da pele e do corpo no dia a dia, e então indicarão o tratamento mais adequado.

Uma característica comum de alguns Brand Spas é que eles não utilizam equipamentos. Para estas marcas, o toque e as manobras feitas com as mãos enriquecem a experiência no quesito relaxamento e bem-estar.

E relaxar também ajuda na beleza, concordam?

As profissionais destes spas prezam e capricham em manobras faciais e corporais que, com maestria, trabalham músculos, drenam e massageiam as áreas do rosto e do corpo a fim de que os produtos sejam absorvidos, cuidando e modelando as áreas tratadas.

O tratamento é finalizado e há sempre uma loja no local para oferecer os produtos para continuarmos os cuidados em casa.

Gosto muito desta linha de Spa, pois me ajuda a definir pela marca e reputação os resultados, adequando às minhas necessidades.

Como vimos, entre eles estão marcas de dermocosméticos, produtos premium, produtos capilares, linhas veganas, produtos desenvolvidos com base na medicina ayurveda, produtos com ativos benéficos das uvas, linhas estéticas, entre outros.

Há uma infinidade de marcas e você encontrará seu Brand Spa favorito no Brasil ou em qualquer parte do mundo.

Conte pra nós, você tem algum Brand Spa/marca preferida que frequenta ou gostaria de conhecer?

Seguem alguns Brand Spas para desejar e ir!

Sisley – Spa Longevity Sisley Paris - Rua Peixoto Gomide, 1276 - São Paulo

Caudalie – Spas Boutique no Brasil, Europa e Estados Unidos.

Anna Pegova – Centros estéticos em São Paulo, Rio de Janeiro, Bahia, Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais.

Carita La Maison de Beauté – 11 Faubourg Saint Honoré – Paris

L'OCCITANE – São Paulo, Recife, Curitiba

Dior Spa – Plaza Athénée - Paris



AGORA SOMOS UM CANAL

POR ANA CAROLINA DE SIMONE

Seja bem-vindo ao canal da revista WELLMAG! Aqui você encontrará vídeos sobre os temas mais relevantes para a sua vida e o seu bem-estar. Fique por dentro das últimas notícias, dicas e tendências. Assine o nosso canal e ative as notificações para não perder nenhum vídeo!

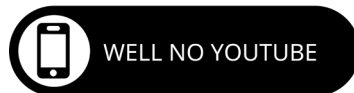
Eu sou Marina Weisshaupt, CMO da Well e sua anfitriã no canal. A partir desse mês teremos 3 quadros fixos e vídeos toda semana, e para que você fique por dentro de tudo que irá acontecer por lá segue a nossa programação do mês:

[17/10] - Na intimidade com o Mena - nossa Capa do mês de Outubro

[24/10] - Wellcome Podcast - Comer saudável e com sabor com as convidadas: Isa Vorcarro, Camila Spinosa e tati Samara

TODAS AS TERÇAS - Uma nova Receita Saudável, com sabor - com Tati Samara

TODAS AS QUINTAS - Well Experimenta - nosso Vlog, testando e aprovando esportes, spas, locais para você viver o seu bem-estar pelo Brasil e no mundo.



WELL
Receita Saudável
COM SABOR



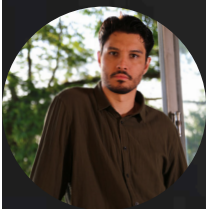
WELL
EXPERIMENTA

WE LOVE WE LOVE WE LOVE
WELL
WE LOVE WE LOVE WE LOVE

WELL
intimidade




**NA INTIMIDADE
COM
MENA**



O METAVERSO QUE ME INTERESSA

POR NATHAN SANCHES



Mark Zuckerberg anunciou que o Facebook agora é Meta. Mais do que apenas um novo nome para a desgastada imagem da antiga rede social, o Meta é uma promessa cheia de expectativas e investimento. Dessa vez o plano não é ser mais um site ou aplicativo, mas um universo digital, onde pessoas podem se encontrar em realidade virtual, fazer transações, comprar arte e viver experiências. Parece um mundo de grande liberdade. Um dos conceitos mais antigos da ficção científica é a utopia da liberdade desencarnada, dia em que nossos corpos não serão mais uma barreira para a liberdade completa de nossos espíritos. Quando o lugar em que nascemos ou nossas condições financeiras não ditarão o que podemos ter ou ser. O Meta toca nesse desejo, instiga esse sonho antigo de sermos livres, de podermos ser o que quer que desejemos. Será que vai dar certo? Tenho minhas dúvidas. Não tenho o poder de adivinhar o futuro, tenho apenas a curiosidade de observar o passado e ouvir as vozes já quase apagadas de grandes mestres como o filósofo grego Epiteto ou o sábio chinês Lao Zi. Eles concordam em algo, a alma verdadeira não é o que queremos no momento, mas aquilo que somos para além de nossos desejos. De forma prática, muito antes da psicologia ser inventada, sábios de diversas tradições contemplativas já debulhavam os intentos da alma, estudavam o comportamento humano e apontavam com clareza cortante: evitamos o que nos é prejudicial e buscamos aquilo que traz boas sensações. De forma resumida, somos condicionados pelas nossas preferências.

Temos muita dificuldade de reconhecer, mas nosso livre arbítrio está restrito dentro das possibilidades daquilo que previamente experimentamos, gostamos ou evitamos. Esse é o modo operante da mente e do corpo. Engraçado, que o ato de observar o funcionamento de nossa mente, se chama meta-cognição. A capacidade de observar o observador. Para os sábios do passado, essa é a verdadeira liberdade, a desidentificação com os impulsos, seja para buscar o que queremos ou evitar o que tememos. A capacidade de olhar o que acontece dentro de nós, sem julgamento. Observar como se observa a natureza, sem tentar controlar ou ditar o que é bom ou mal, apenas é. Esse ``meta`` me interessa. Meta-cognição para olhar meus pensamentos e ações, reconhecer padrões e condicionamentos, aceitar desejos e medos, amar cada detalhe. Essa meta me parece boa, ser meta. Ser Meta, virtual e cheio de desejos incontroláveis, mesquinho e egoísta, presunçoso ou vingativo. Para isso não preciso de um óculos virtual, essa vida me basta, Deus me livre.



MODULAÇÃO HORMONAL E SEUS BENEFÍCIOS

POR DRA. AMANDA NUNES

Quando pensamos sobre o corpo e o que compõe ele, na maioria das vezes nos vem à cabeça água, músculo, sangue e osso. Mas, você sabia que um corpo humano possui mais de 50 tipos de hormônios? Eles são, simplesmente, substâncias químicas produzidas pelas nossas glândulas e cada um desses hormônios possui uma função clara e específica.

Entre as funções, esta a regulação do crescimento e o equilíbrio interno, e eles agem de forma simultânea dentro do nosso organismo. Até a vida sexual é afetada se um corpo está com alterações hormonais, ou seja, eles são essenciais para um bom funcionamento biológico.

A frase “equilíbrio é tudo”, usada no nosso dia a dia, é uma verdade muito clara quando se trata de hormônios, isso porque, se eles estão alterados e com níveis mais elevados ou baixos, o seu corpo reage: seja através do sono, do seu humor e até mesmo variação no seu peso.

E não é somente questão de estética, hormônios estão ligados à saúde e bem estar, e isso significa que, quando uma pessoa que está com seus hormônios desequilibrados, ela pode ter um nível alto de desconforto e, até mesmo, queda na sua imunidade.

Até o esgotamento físico e mental pode ter relação direta com o tema.

Se você já fez algum exame de sangue repleto de siglas, que algumas vezes você nem sabe para que serve, é justamente para descobrir como estão as taxas de hormônio no seu corpo. Ao ler os resultados de um exame, um médico analisa seus hormônios e identifica se é preciso agir para resolver esse desequilíbrio.

Para problemas que estão acontecendo no seu corpo e que são causados por alteração e desnível de seus hormônios, existe um tratamento chamado “Reposição Hormonal”, que tem como objetivo principal trazer de volta o equilíbrio das taxas para o bom funcionamento do corpo.

Atualmente existem dois tipos de tratamento para modulação hormonal que variam de acordo com o tratamento adequado para cada caso.

Estágios falando de hormônios bioidênticos ou ingestão de vitaminas, aminoácidos, antioxidantes e minerais.

E os bioidênticos são similares aos que o nosso organismo produz.

Com esse tratamento, uma pessoa que está com problemas de alteração nos hormônios, seja queda ou níveis elevados, pode voltar a ter mais qualidade de vida e saúde.

E tem mais: fazer reposição hormonal ainda ajuda a controlar a perda óssea, reduzindo o risco de fraturas por osteoporose, contribui para uma melhor noite de sono, auxilia o humor, além de auxiliar na prevenção de algumas doenças.

Não é apenas sobre regular o que não está em equilíbrio, modulação hormonal é vida e saúde.

Mas, lembre-se: é um tratamento que precisa e deve ter um acompanhamento de um médico especializado, pois não há fórmula pronta, cada tratamento é individual e intransferível!





O Outubro Rosa do Protea é o outubro de todas.



Conheça, doe
e salve vidas.

PIX: 30.817.976/0001-12



INSTITUTO

PROTEA.org.br